

時短営業Ver.1月11日～ スパ&フィットネス セクシス千葉 スタジオスケジュール

Mon.~Wed. 2021.1

月				火				水			
開店時間10:00				開店時間10:00				開店時間10:00			
3F	4F		フル・スパ	3F	4F		フル・スパ	3F	4F		フル・スパ
A	B	C		A	B	C		A	B	C	
10:30		ダンスエクササイズ 10:30~11:15 AYA		10:30	【カルチャースクール】HIPHOP 10:30~11:30 中島 真理子	パワーヨガ 10:30~11:15 橋立 弥生	アクアウオーク20 10:30~10:50	10:30	はじめてバレエ & ストレッチ 10:25~11:10 村木 のりこ	ヴァンヤサヨガ 10:30~11:15 橋立 弥生	アクアウオーク20 10:30~10:50
11:00	エアロ45 10:45~11:30 金杉 智哉			11:00	ヒップホップ 11:00~11:45 GEN		アクア30 11:00~11:30 犬塚 靖代	11:00			リズムアクア30 11:00~11:30 EMI
11:30				11:30				11:30	ZUMBA 11:20~12:05 中島 真理子		
12:00		カーディオF キックボクシング 11:55~12:40 EMI		12:00	やさしいエアロ 12:15~12:45 犬塚 靖代	ZUMBA 12:00~12:45 中島 真理子	【カルチャースクール】 【スイミングスクール】 初級平泳ぎ 11:55~12:40 石井 諒	12:00		ハタヨガ45 11:45~12:30 Naoko	【カルチャースクール】 クラシックバレエ (ベーンシク) 11:45~13:15 村木 のりこ
12:30				12:30			【スイミングスクール】 初級背泳ぎ 12:50~13:35 石井 諒	12:30	【カルチャースクール】 フラダンス 12:30~13:30 高梁 敬都子		
13:00				13:00			【スイミングスクール】 初級クロール 13:45~14:30 石井 諒	13:00			
13:30		ステップ45 13:10~13:55 EMI	健美操 13:00~13:45 川隅 由貴	13:30	太極舞 13:30~14:15 藤沼 美和	ピキナーステップ45 13:25~14:10 天野 正太郎	【スイミングスクール】 初級バタフライ 14:40~15:25 石井 諒	13:30			
14:00	【カルチャースクール】 HIPHOP 13:30~14:30 TETSUYA			14:00			【スイミングスクール】 初級バタフライ 14:40~15:25 石井 諒	14:00	ストレッチ45 14:00~14:45 村木 のりこ	ステップ30 14:00~14:30 EMI	
14:30		オキシジェノ 14:25~15:10 嶋田 祐子		14:30			【スイミングスクール】 初級バタフライ 14:40~15:25 石井 諒	14:30			
15:00				15:00				15:00		リトモス 15:00~15:45 EMI	
15:30	リトモス 15:30~16:15 EMI		リラククスヨガ 15:25~16:10 西内 やよい	15:30				15:30			
16:00				16:00	リラククスヨガ 16:00~16:45 中野 サトミ	メガダンス 15:55~16:40 mil		16:00	有料カルチャースクール		
16:30				16:30				16:30	60分: 有料 ¥3,300/月		
17:00		X55 16:40~17:25 川隅 由貴		17:00				17:00	90分: 有料 ¥4,950/月 ⇒クラシックバレエのみ		
17:30				17:30				17:30			
18:00	エアロ45 18:00~18:45 金井 裕之	パワー 17:55~18:40 徳 竜也	KaQila ろっ骨エクササイズ 17:50~18:35 はる	18:00	ファイドウ 17:50~18:35 ISE	ポールピラティス 18:00~18:45 いそみ		18:00	リズム&ステップ45 17:50~18:35 Yukky	パワー 18:00~18:45 徳 竜也	リラククスヨガ 17:45~18:30 関 真亜子
18:30				18:30				18:30			
19:00				19:00				19:00			
19:30	リトモス 19:15~20:00 金井 裕之	ファイドウ 19:10~19:55 ISE	ヨガ45 19:05~19:50 伊東 由莉佳	19:30	パワー 19:05~19:50 ALISA	月礼拝ヨガ 19:15~20:00 いそみ		19:30	アーススタイルダンス HIPHOP&JPOP 19:05~19:50 TETSUYA	ファイドウ 19:15~20:00 ISE	パワーヨガ 19:00~19:45 関 真亜子
20:00				20:00				20:00			

【営業時間短縮及び金曜日特別営業のお知らせ】
 この度緊急事態宣言発令に伴い、県からの営業時間短縮要請を受け、対象となっている『運動エリア』を
 1月11日(月)から一定期間、下記の営業時間に短縮します。またその期間中は金曜日特別営業をいたします。
 平日:10時~20時 全エリアご利用可能 土曜日:10時~20時 全エリアご利用可能 日・祝日:10時~20時 (通常通り)
 ※20時~23時はスパエリアのみご利用可能 ※20時~21時はスパエリアのみご利用可能
 なお、フロント各種手続き・お問い合わせ・電話問い合わせは月曜日~日曜日10:00~20:00までとなります。

時短営業Ver.1月11日～ スパ&フィットネス セクシス千葉 スタジオスケジュール

Thu.~Sun. 2021.1

木				土				日					
開店時間10:00				開店時間10:00				開店時間10:00					
3F	4F		フル・スパ	3F	4F		フル・スパ	3F	4F		フル・スパ		
A	B	C		A	B	C		A	B	C			
10:30	ZUMBA 10:25~11:10 中島 真理子		アクアアーク30 10:30~11:00 阿部 治子	10:30	ストレッチ30 10:30~11:00 村木 のりこ	ZUMBA 10:25~11:10 梶原 千賀子	シェイプアップアクア 10:30~11:00 ALISA	10:30					
11:00		モーニングヨガ 10:30~11:15 橋立 弥生		11:00				11:00	エアロ30 10:45~11:15 山田 龍王	メガダンス 11:00~11:45 斎藤 あさみ	ソフトホットヨガ 10:50~11:35 天野 正太郎	11:00	
11:30		エアロ45 11:25~12:10 丸山 秋子	アクアダンス45 11:15~12:00 阿部 治子	11:30	バレエビギナー 11:30~12:15 村木 のりこ	パワーカーディオ 11:35~12:20 ALISA	ソフトホットヨガ 11:30~12:15 天野 正太郎	11:30				アクア45 11:30~12:15 山田 龍王	
12:00				12:00				12:00					
12:30			ウインヤサスタイルヨガ 12:25~13:10 中野 サトミ	12:30				12:30	RAIDICAL ファイドウ45 12:40~13:25 山田 龍王	バレトン 12:25~13:10 天野 正太郎	【カルチャースクール】 クラシックバレエ (ベーシック) 12:00~13:30 村木 のりこ 60分or90分 選んでいただけます！ 有料	平泳ぎ 12:25~12:45 カタフライ 12:50~13:10 石川 将丸	12:30
13:00				13:00	K-POPダンス 12:45~13:30 HIDE	ファイドウ 12:50~13:35 ISE	KaQiLa ちっ骨エクササイズ 12:55~13:40 はる	13:00					
13:30		！時間変更！ パワー30 13:30~14:00 STAFF		13:30				13:30					
14:00	ZUMBA 13:45~14:30 中野 サトミ			14:00				14:00		パワー 13:40~14:25 ALISA	ヨガティス 14:00~14:45 中野 サトミ	カルチャー スクール クラシック バレエ 日曜日追 加！	
14:30				14:30				14:30	クロール 14:00~14:20 村木 のりこ				
15:00				15:00				15:00					
15:30	太極拳 15:15~16:00 吉野 天人	バレトン 15:25~16:10 村木 のりこ		15:30	エアロ45 15:25~16:10 金杉 智哉	マットサイエンス 15:20~16:05 梶原 千賀子	ヨガ 14:20~15:05 いそみ	15:30	モダンジャズ 14:00~14:45 村木 のりこ	ステップ45 14:55~15:40 池田 将英	ソフトホットヨガ 15:30~16:15 中野 サトミ		
16:00				16:00				16:00					
16:30		！時間変更！ X55 16:45~17:30 川隅 由貴		16:30				16:30					
17:00				17:00				17:00					
17:30		！時間変更！	！時間変更！	17:30				17:30	HIPHOP 17:05~17:50 HIDE				
18:00	エアロ45 feat.ダイエットラン 17:55~18:40 EMI	！時間変更！ メガダンス 18:00~18:45 関 真亜子	リラククスヨガ 17:45~18:30 関 真亜子	18:00				18:00		【カルチャースクール】 K-POP 18:00~19:00 HIDE 有料			
18:30				18:30				18:30					
19:00	！時間変更！ リトモス45 19:10~19:55 EMI	！時間変更！ パワーカーディオ 19:15~20:00 関 真亜子	！時間変更！ パワーヨガ 19:00~19:45 関 真亜子	19:00				19:00					
19:30				19:30				19:30					
20:00				20:00				20:00					

【営業時間短縮及び金曜日特別営業のお知らせ】
 この度緊急事態宣言発令に伴い、県からの営業時間短縮要請を受け、対象となっている『運動エリア』を
 1月11日(月)から一定期間、下記の営業時間に短縮します。またその期間中は金曜日特別営業をいたします。
 平日:10時~20時 全エリアご利用可能 土曜日:10時~20時 全エリアご利用可能 日・祝日:10時~20時 (通常通り)
 ※20時~23時はスパエリアのみご利用可能 ※20時~21時はスパエリアのみご利用可能
 なお、フロント各種手続き・お問い合わせ・電話問い合わせは月曜日~日曜日10:00~20:00までとなります。