

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. 2021.4

月				火				水						
3F		4F		フール・スパ	3F		4F		フール・スパ	3F		4F		フール・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	10:30
11:00	エアロ45 10:45~11:30 金杉 智哉		パワーヨガ 10:50~11:35 関 真亜子	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	11:00
11:30				11:30				【スイミングスクール】アクア30 11:40~12:25 石井 諒	11:30	ZUMBA 11:20~12:05 中島 真理子				11:30
12:00		カーディオF キックボクシング 11:55~12:40 EMI		12:00	時間変更! やさしいエアロ45 12:15~13:00 犬塚 靖代		ZUMBA 12:00~12:45 中島 真理子	【カルチャースクール】HIPHOP 12:00~13:00 GEN	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(ベージンク) 11:45~13:15 村木 のりこ		12:00
12:30	フリースタイルダンス HIPHOP&JPOP 12:15~13:00 TETSUYA			12:30				【スイミングスクール】バタフライ 12:35~13:20 石井 諒	12:30	【カルチャースクール】フラダンス 12:30~13:30 高橋 敏都子				12:30
13:00			健美操 13:00~13:45 迎 しのぶ	13:00					13:00					13:00
13:30	【カルチャースクール】HIPHOP 13:30~14:30 TETSUYA			13:30	太極舞 13:30~14:15 藤沼 美和		ビギナーステップ45 13:25~14:10 天野 正太郎		13:30					13:30
14:00				14:00			時間変更! ホテイメイクエクササイズ 14:15~14:35 犬塚 靖代		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		14:00
14:30		オキシジェノ 14:25~15:10 嶋田 祐子		14:30					14:30					14:30
15:00				15:00			バレトン 14:40~15:25 天野 正太郎		15:00					15:00
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					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				16:00
16:30				16:30					16:30	60分: 有料 ¥3,300/月				16:30
17:00				17:00					17:00	90分: 有料 ¥4,950/月 ⇒クラシックバレエのみ				17:00
17:30				17:30					17:30					17:30
18:00				18:00					18:00					18:00
18:30				18:30					18:30				リラククスヨガ 18:30~19:15 関 真亜子	18:30
19:00		X55 18:45~19:30 川隅 由貴		19:00				ボールピラティス 18:45~19:30 いそみ	19:00	フリースタイルダンス HIPHOP&JPOP 19:05~19:50 TETSUYA				19:00
19:30				19:30	ダンスエクササイズ 19:30~20:15 AYA		ファイドウ 19:50~20:35 ALISA		19:30		パワー 19:25~20:10 徳 竜也		パワーヨガ 19:45~20:30 関 真亜子	19:30
20:00	エアロ45 19:40~20:25 金井 裕之		KaQiLa ろっ骨エクササイズ 19:45~20:30 はる	20:00				月礼拝ヨガ 20:00~20:45 いそみ	20:00					20:00
20:30		Fun Boxing 20:00~20:45 HIKKY		20:30					20:30	リズム&ステップ30 20:20~20:50 Yukky		時間変更! ファイドウ 20:40~21:25 ISE		20:30
21:00	リトモス 20:55~21:40 金井 裕之		ヨガ45 21:00~21:45 伊東 由莉佳	21:00	DANCE HIPHOP 20:45~21:30 AYA		パワー 21:05~21:50 ALISA		21:00			【カルチャースクール】HOUSE 21:00~22:00 Yukky		21:00
21:30		パワー 21:15~22:00 はる		21:30					21:30					21:30
22:00				22:00					22:00					22:00

スタジオレッスンについて

スタジオレッスンを受けられる方は必ずマスク着用にてご参加ください。

マスク未着用の方はご退出させていただきます。



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. 2021.4

木				土				日							
	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		モーニングヨガ 10:30~11:15 橋立 弥生	アクアオーワーク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	エアロ30 10:45~11:15 山田 龍王		ソフトホットヨガ 10:50~11:35 天野 正太郎		10:30
11:00		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	11:00	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			11:00		メガダンス 11:00~11:45 斎藤 あさみ		アクア45 11:30~12:15 山田 龍王	11:30
11:30					11:30		ソフトホットヨガ 11:30~12:15 天野 正太郎			11:30					11:30
12:00					12:00					12:00					12:00
12:30	リズム&ステップ45 12:25~13:10 Yukky		ヴァンヤサスタイルヨガ 12:25~13:10 中野 サトミ		12:30	K-POPダンス 12:45~13:30 HIDE	ファイドウ 12:50~13:35 ALISA		KaQiLa ちっ骨エクササイズ 12:55~13:40 はる	12:30	RAJICAL ファイドウ45 12:40~13:25 山田 龍王		パレトン 12:25~13:10 天野 正太郎		12:30
13:00					13:00					13:00					13:00
13:30		パワー 13:30~14:15 STAFF			13:30					13:30					13:30
14:00	ZUMBA 13:45~14:30 中野 サトミ				14:00	レッスン追加!				14:00					14:00
14:30					14:30	KICK OUT 14:00~14:45 ASUKA	パワー 14:05~14:50 はる		ヨガ 14:20~15:05 いそみ	14:30	クロール 14:00~14:20 村木 のりこ		モダンジャズ 14:00~14:45 村木 のりこ		14:30
15:00		パレトン 14:45~15:30 村木 のりこ			15:00					15:00					15:00
15:30	太極拳 15:15~16:00 吉野 天人				15:30	エアロ45 15:25~16:10 金杉 智哉				15:30	バーレスク ダンスエクササイズ 15:15~16:00 ファイフ		ステップ45 14:55~15:40 池田 将英		15:30
16:00					16:00					16:00					16:00
16:30					16:30					16:30					16:30
17:00					17:00		ソフトホットヨガ 16:15~17:00 いそみ			17:00					17:00
17:30					17:30					17:30					17:30
18:00	レッスン追加!				18:00					18:00					18:00
18:30	ファイドウ 18:05~18:50 ALISA				18:30		パワー 17:50~18:35 徳 竜也			18:30					18:30
19:00		メガダンス 18:25~19:10 mii	リラックスヨガ 18:30~19:15 関 真亜子		19:00					19:00					19:00
19:30	エアロ45 feat.ダイエツラン 19:20~20:05 EMI				19:30					19:30					19:30
20:00		パワーカーディオ 19:40~20:25 mii	パワーヨガ 19:45~20:30 関 真亜子		20:00					20:00					20:00
20:30					20:30					20:30					20:30
21:00	リトモス45 20:35~21:20 EMI				21:00					21:00					21:00
21:30		X55 20:55~21:40 川隅 由貴			21:30					21:30					21:30
22:00					22:00					22:00					22:00

スタジオレッスン前に必ず
フルネーム
の記入をお願いいたします。

閉館時間 20:00

閉館時間 21:00

【スタジオレッスン時の感染症対策について】

- ・レッスンツール使用後はアルコールスプレーでの除菌にご協力ください。
- ・レッスン前後のハイタッチなどの接触は禁止です。
- ・レッスン中は可能な限り、他のお客様との間隔(目安2M間隔)をとってご参加ください。
- ・空間除菌機能付き脱臭機を全スタジオに設置しております。
- ・扉を開放し、換気をした状態でレッスンを行わせていただく場合がございます。
- ※レッスン中の音量を制限させていただく場合がございます。
- ※換気のしづらいホット系のレッスンは当面の間、常温のレッスンに切り替えさせていただきます。
- ・担当インストラクターが体調不良の場合、急遽レッスンの休講、代行となる場合がございます。(37.5度以上の熱、強いだるさ(倦怠感)や、息苦しさ(呼吸困難)、嗅覚・味覚の異常がある場合。)

閉館時間 23:00