

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. 2021.5

(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	アクアウォーク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	アクアウォーク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】クロール 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			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(ベレーシック) 11:45~13:15 村木 のりこ		12:00
12:30	アーティストダンス HIPHOP&JPOP 12:15~13:00 TETSUYA			12:30	やさしいエアロ45 12:15~13:00 犬塚 靖代			【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 敬都子				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		ピキナーステップ45 13:25~14:10 天野 正太郎		13:30					13:30
14:00				14:00					14:00	ストレッチ45 14:00~14:45 村木 のりこ				14:00
14:30		オキシジェン 14:25~15:10 嶋田 祐子		14:30			ホデイメイクエクササイズ 14:15~14:35 犬塚 靖代		14:30					14:30
15:00				15:00					15:00					15:00
15:30	リトモス 15:30~16:15 EMI		リラックスヨガ 15:25~16:10 西内 やよい	15:30					15:30		リトモス 15:00~15:45 EMI			15:30
16:00				16:00	リラックスヨガ 16:00~16:45 中野 サトミ		メガダンス 15:55~16:40 mil		16:00					16:00
16:30				16:30					16:30					16:30
17:00				17:00					17:00					17:00
17:30				17:30					17:30					17:30
18:00				18:00					18:00					18:00
18:30				18:30					18:30					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					19:00
19:30				19:30	ダンスエクササイズ 19:30~20:15 AYA				19:30	アーティストダンス HIPHOP&JPOP 19:05~19:50 TETSUYA				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		ファイドウ 19:50~20:35 ALISA			20:00		パワー 19:25~20:10 徳 竜也	パワーヨガ 19:45~20:30 関 真亜子		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				20:30
21:00				21:00	DANCE HIPHOP 20:45~21:30 AYA				21:00		ファイドウ 20:40~21:25 ISE			21:00
21:30	リトモス 20:55~21:40 金井 裕之		ヨガ45 21:00~21:45 伊東 由莉佳	21:30					21:30			【カルチャースクール】HOUSE 21:00~22:00 Yukky		21:30
22:00		パワー 21:15~22:00 はる		22:00					22:00					22:00

閉館時間 23:00

閉館時間 23:00

閉館時間 23:00

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. 2021.5

(木)					(土)					(日)					
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	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	アクアウォーク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					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	バレエピナー 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					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		ウイニングスタイルヨガ 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	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	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					13:00			60分or90分 選んでいただけます！ 有料		13:00
13:30		パワー 13:30~14:15 IKUMA			13:30					13:30					13:30
14:00	ZUMBA 13:45~14:30 中野 サトミ				14:00	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		14:00	モダンジャズ 14:00~14:45 村木 のりこ	パワー 13:40~14:25 ALISA	ヨガティス 14:00~14:45 中野 サトミ		14:00
14:30					14:30				クロール 14:00~14:20 ALISA	14:30					14:30
15:00	太極拳 15:15~16:00 吉野 天人	バレトン 14:45~15:30 村木 のりこ			15:00				青泳ぎ 14:25~14:45 ALISA	15:00		ステップ45 14:55~15:40 池田 将英			15:00
15:30					15:30	エアロ45 15:25~16:10 金杉 智哉				15:30	ダンスエクササイズ 15:15~16:00 フィフ		ソフトホットヨガ 15:30~16:15 中野 サトミ		15:30
16:00					16:00			ソフトホットヨガ 16:15~17:00 いそみ		16:00					16:00
16:30					16:30					16:30					16:30
17:00					17:00					17:00					17:00
17:30					17:30					17:30					17:30
18:00					18:00					18:00					18:00
18:30	ファイドウ 18:05~20:35 ALISA	メガダンス 18:25~19:10 mi	リラックスヨガ 18:30~19:15 関 真亜子		18:30		パワー 17:50~18:35 徳 竜也			18:30			【カルチャースクール】 K-POP 18:00~19:00 HIDE	有料	18:30
19:00					19:00					19:00					19:00
19:30	エアロ45 feat.ダイエットラン 19:20~20:05 EMI	パワーカーディオ 19:40~20:25 mi	パワーヨガ 19:45~20:30 関 真亜子		19:30	閉館時間 21:00									19:30
20:00					20:00	【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。 ※換気なしの暑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。)									20:00
20:30					20:30										20:30
21:00	リトモス45 20:35~21:20 EMI	X55 20:55~21:40 川隅 由貴			21:00										21:00
21:30					21:30										21:30
22:00					22:00										22:00
閉館時間 23:00															