


スパ&フィットネス セクシス千葉 スタジオスケジュール

2021年ゴールデンウィーク

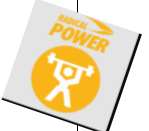
5月3日(月)					5月4日(火)					5月5日(水)					
	3F	4F		フール・スパ		3F	4F		フール・スパ		3F	4F		フール・スパ	
	A	B	C		A	B	C	A		B	C				
10:30		ダンスエクササイズ 10:30~11:15 AYA		ワーク&ジョグ30 10:45~11:15 山田 龍王	10:30		【カルチャースクール】HIPHOP 10:30~11:15 橋立 弥生	パワーヨガ 10:30~11:15	アクアウォーク20 10:30~10:50	10:30		はじめてバレエ & ストレッチ 10:25~11:10 村木 のりこ	ヴィンヤサヨガ 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	アクア30 11:30~12:00 山田 龍王	11:00	ヒップホップ 11:00~11:45 GEN			アクア30 11:00~11:30 大塚 靖代	11:00				シェイプアップアクア 10:30~11:00 ISE	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		水慣れ 12:30~12:50	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		X55 11:40~12:25 齋藤 あさみ	【カルチャースクール】クラシックバレエ(ペーシック) 11:45~13:15 村木 のりこ		12:00
12:30				クロール 12:55~13:15 川隅 由貴	12:30				【スイミングスクール】パタフライ 12:35~13:20 石井 諒	12:30					12:30
13:00		ステップ45 13:10~13:55 EMI	健美操 13:00~13:45 迎しのぶ		13:00					13:00	【カルチャースクール】フラダンス 12:30~13:30 高橋 敬都子		メガダンス 12:55~13:40 齋藤 あさみ	60分or90分 選んでいただけます!	13:00
13:30					13:30	太極舞 13:30~14:15 藤沼 美和				13:30					13:30
14:00					14:00					14:00					14:00
14:30	メガダンス 14:15~15:00 天野 正太郎				14:30					14:30					14:30
15:00					15:00	リモス 14:45~15:30 天野 正太郎				15:00					15:00
15:30					15:30					15:30					15:30
16:00					16:00	リラックスヨガ 16:00~16:45 中野 サトミ				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					19:00					19:00					19:00

ラディカル祭り

GWは
ラディカル
三味!!



ラディカル祭り



閉館時間 20:00

閉館時間 20:00

閉館時間 20:00

