

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. 2021.10

(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	★時間変更★ パワーヨガ 10:40~11:25 関 真亜子		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		★新規追加★ HIPHOP 10:25~11:10 Maiko	ヴィンヤサヨガ 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	HIPHOP リズムトレーニング 11:00~11:45 Maliko			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			★新規追加★ アクア30 11:30~12:00 山田 龍王		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	★新規追加★		11:30
12:00		カーディオF キックボクシング 11:55~12:40 EMI	ヨガ 11:50~12:35 Mari		12:00	エアロ45 12:15~13:00 丸山 秋子			【スイミングスクール】 バタフライ 12:35~13:20 石井 諒	12:00		ハタヨガ60 11:45~12:45 Naoko	ラテン ファイヤー 11:45~12:45	12:00
12:30	フリースタイルダンス HIPHOP&JPOP 12:15~13:00 TETSUYA				12:30	LES MILLS ★新規追加★				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		アルマンド	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	BODY JAM 13:30~14:15 柿沼 伸也	ピキナーステップ45 13:25~14:10 天野 正太郎	★スタジオ変更★ 太極舞 13:30~14:15 藤沼 美和		13:00				13:00
13:30	【カルチャースクール】 HIPHOP 13:30~14:30 TETSUYA				13:30					13:30				13:30
14:00			免疫カアップヨガ 14:15~15:00 Mari		14:00	SALSATION 14:45~15:30 RYON	パレトン 14:40~15:25 天野 正太郎	★新規追加★ BODY BALANCE 14:45~15:30 柿沼 伸也		14:00	★内容変更★ ZUMBA 14:00~14:45 児島 真里		フラダンス30 13:45~14:15 高橋 敏都子	14:00
14:30					14:30					14:30			★新規追加★ エアロ40 14:45~15:25 mil	14:30
15:00		リラックスヨガ 15:15~16:00 西内 やよい			15:00					15:00				15:00
15:30	リトモス 15:30~16:15 EMI				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	★新規追加★ ダンスエアロ40 15:55~16:35 mil		★スタジオ変更★ ピラティス 16:00~16:45 嶋田 祐子	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	LES MILLS ★新規追加★				18:00				18:00
18:30		LES MILLS BODY COMBAT 18:45~19:30 徳 竜也	やさしいヨガ45 18:30~19:15 はづき		18:30	BODY ATTACK 18:15~19:00 川崎 由貴	★新規追加★ ストリートダンス 18:40~19:25 mamiko	ポールピラティス 18:45~19:30 いそみ		18:30			リラックスヨガ 18:30~19:15 関 真亜子	18:30
19:00					19:00					19:00	フリースタイルダンス HIPHOP&JPOP 19:05~19:50 TETSUYA	LES MILLS BODY PUMP 19:25~20:10 徳 竜也		19:00
19:30	エアロ45 19:40~20:25 金井 裕之	LES MILLS BODY PUMP 20:00~20:45 徳 竜也	ヨガ45 19:45~20:30 伊東 由莉佳		19:30	ダンスエクササイズ 19:30~20:15 AYA	LES MILLS BODY COMBAT 19:50~20:35 ALISA			19:30			パワーヨガ 19:45~20:30 関 真亜子	19:30
20:00					20:00					20:00				20:00
20:30					20:30	DANCE HIPHOP 20:45~21:30 AYA	★新規追加★ BODY PUMP 21:05~21:50 ALISA	月礼拝ヨガ 20:00~20:45 いそみ		20:30	リズム&ステップ30 20:20~20:50 Yukky	LES MILLS BODY COMBAT 20:40~21:25 徳 竜也		20:30
21:00	リトモス 20:55~21:40 金井 裕之		KaQiLa ろっ骨エクササイズ 21:00~21:45 はる		21:00					21:00	★新規追加★ やさしいヨガ45 21:20~22:05 はづき		【カルチャースクール】 HOUSE 21:00~22:00 Yukky	21:00
21:30		Fun Boxing 21:15~22:00 HIKKY			21:30					21:30				21:30
22:00					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. 2021.10

(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		
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	★担当者変更★ アクアウォーク30 10:30~11:00 EMI	10:30 ★新規追加★ ハタヨガ 10:25~11:25 咲弥果	ZUMBA 10:25~11:10 梶原 千賀子		シェイプアップ 10:30~11:00 ALISA	10:30 ★内容変更★ KICK OUT 10:45~11:30 ASUKA	フリースタイルダンス 10:20~11:05 斎藤 あさみ	ソフトホットヨガ 10:40~11:25 天野 正太郎	10:30	
	エアロ45 11:25~12:10 丸山 秋子		★担当者変更★ アクア45 11:15~12:00 EMI	11:30	LES MILLS BODY PUMP 11:35~12:20 ALISA	ソフトホットヨガ 11:30~12:15 天野 正太郎		11:30	LES MILLS BODY PUMP 11:35~12:20 ALISA		11:30	
12:00				12:00				12:00	パレトン 12:00~12:45 天野 正太郎		12:00	
12:30	リズム&ステップ45 12:25~13:10 Yukky		グインヤサスタイルヨガ 12:25~13:10 中野 サトミ	12:30	LES MILLS BODY COMBAT 12:50~13:35 ALISA			12:30	LES MILLS BODY JAM 12:50~13:20 山田 龍王		12:30	
13:00		★新規追加★ エアロ45 13:20~14:05 児島 真里		13:00		KaQiLa ろっ骨エクササイズ 12:55~13:40 はる		13:00			↓10・17・24・31日のみ 平泳ぎ 12:20~12:40	
13:30	ZUMBA 13:45~14:30 中野 サトミ	★新規追加★ エアロ45 13:20~14:05 児島 真里		13:30				13:30	LES MILLS BODY COMBAT 13:45~14:30 山田 龍王		13:30	
14:00		★新規追加★ エアロ45 13:20~14:05 児島 真里		14:00	KICK OUT 14:00~14:45 ASUKA		クローラ 14:00~14:20	14:00		★新規追加★ ヨガ 14:00~14:45 はづき	14:00	
14:30		★新規追加★ エアロ45 13:20~14:05 児島 真里		14:30	LES MILLS BODY JAM 18:00~18:45 池田 将英		青泳ぎ 14:25~14:45 ALISA	14:30			14:30	
15:00	太極拳 15:00~15:45 吉野 天人	★新規追加★ エアロ45 13:20~14:05 児島 真里	ベーシックパレエ BODY JAM 14:45~15:30 天野 正太郎	15:00	2日のみ休講	★新規追加★ ヨガ 15:00~15:45 Na2		15:00	バーレスク ダンスエクササイズ 15:00~15:45 フィフ	ステップ45 14:55~15:40 池田 将英	15:00	
15:30		★新規追加★ エアロ45 13:20~14:05 児島 真里		15:30	エアロ45 15:25~16:10 金杉 智哉			15:30		★新規追加★ リラクソヨガ 15:30~16:15 はづき	15:30	
16:00		★新規追加★ エアロ45 13:20~14:05 児島 真里	パレエセンター 15:45~16:30 AURA	16:00		★新規追加★ ソフトホットヨガ 16:15~17:00 Na2		16:00			16:00	
16:30		★新規追加★ エアロ45 13:20~14:05 児島 真里		16:30				16:30		リトモス 16:10~16:55 池田 将英	16:30	
17:00		★新規追加★ エアロ45 13:20~14:05 児島 真里		17:00				17:00	HIPHOP 17:05~17:50 HIDE	★新規追加★ ピラティス 17:00~17:45 小野 涼子	17:00	
17:30		★新規追加★ エアロ45 13:20~14:05 児島 真里		17:30				17:30			17:30	
18:00		★新規追加★ エアロ45 13:20~14:05 児島 真里		18:00				18:00			18:00	
18:30		★新規追加★ エアロ45 13:20~14:05 児島 真里	リラクソヨガ 18:30~19:15 関 真亜子	18:30		★新規追加★ リラクソヨガ 18:15~19:00 HIKARI		18:30	【カルチャースクール】 K-POP 18:00~19:00 HIDE	★新規追加★ ハタヨガ 18:15~19:00 HIKARI	18:30	
19:00		★新規追加★ エアロ45 13:20~14:05 児島 真里		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	★内容変更★ LES MILLS BODY ATTACK 20:00~20:45 川岡 由貴		19:30	閉館時間 21:00							19:30
20:00		★内容変更★ LES MILLS BODY ATTACK 20:00~20:45 川岡 由貴	パワーヨガ 19:45~20:30 関 真亜子	20:00	閉館時間 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いております。 ※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。)							20:00
20:30	リトモス45 20:35~21:20 EMI	★新規追加★ LES MILLS BODY COMBAT 21:15~22:00 ALISA	★新規追加★ やさしいヨガ45 21:00~21:45 はづき	20:30								20:30
21:00		★時間変更★ LES MILLS BODY COMBAT 21:15~22:00 ALISA		21:00								21:00
21:30				21:30								21:30
22:00				22:00								22:00
閉館時間 23:00												