

スパ&フィットネス セクシ千葉 スタジオスケジュール

Mon.~Wed. 2021.12

(月)				(火)				(水)						
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	A	B	C	
10:30		ダンスエクササイズ 10:30~11:15 AYA	★内容変更★ 基礎からのヨガ 10:40~11:25 関 真亜子		10:30		【カルチャースクール】 HIPHOP 10:30~11:15 橋立 弥生	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	★新規追加★ はじめてバレエ &ストレッチ 10:25~11:10 村木 のりこ	★時間変更★ ワインヤサヨガ 10:25~11:10 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			11:00	HIPHOP リズムトレーニング 11:00~11:45 Maiko				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			★内容変更★ アンチエイジングヨガ 11:50~12:35 Mari	11:30					【スイミングスクール】 クロール 11:40~12:25 石井 諒	11:30	★内容変更★ 古典ヨガ 11:45~12:45 Naoko			11:30
12:00	フリースタイルダンス HIPHOP&JPOP 12:15~13:00 TETSUYA	カーディオF キックボクシング 11:55~12:40 EMI		12:00	エアロ40 12:15~12:55 丸山 秋子		ZUMBA 12:00~12:45 中島 真理子	HIPHOP 12:00~12:45 Malko		12:00			【カルチャースクール】 クラシックバレエ (ベシック) 11:45~13:15 村木 のりこ 60分or90分 選んでいただけます!	12:00
12:30				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	【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		ステップ45 13:10~13:55 EMI	健美操 13:00~13:45 迎しのぶ	13:00	LesMILLS					13:00				13:00
13:30	【カルチャースクール】 HIPHOP 13:30~14:30 TETSUYA			13:30	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	太極舞 13:30~14:15 藤沼 美和			13:30				13:30
14:00			免疫カアップヨガ 14:15~15:00 Mari	14:00						14:00	ZUMBA 14:00~14:45 児島 真里	ステップ30 14:00~14:30 EMI	フラダンス30 13:45~14:15 高橋 敬都子	14:00
14:30				14:30	SALSATION 14:45~15:30 RYON	バレトン 14:40~15:25 天野 正太郎	LesMILLS BODY BALANCE 14:45~15:30 柿沼 伸也			14:30			★時間変更★	14:30
15:00		リラックスヨガ 15:15~16:00 西内 やよい		15:00						15:00		リトモス 15:00~15:45 EMI	エアロ40 14:50~15:30 mil	15:00
15:30	リトモス 15:30~16:15 EMI			15:30						15:30				15:30
16:00				16:00	ほぐし整えるヨガ 16:00~16:45 中野 サトミ					16:00	ダンスエアロ40 15:55~16:35 mil		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						18:00				18:00
18:30		LesMILLS	★内容変更★ 骨盤リラックスヨガ 18:30~19:15 はづき	18:30						18:30				18:30
19:00		BODY COMBAT 18:45~19:30 藤 竜也		19:00		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			19:00	フリースタイルダンス HIPHOP&JPOP 19:05~19:50 TETSUYA	LesMILLS		19:00
19:30				19:30	ダンスエクササイズ 19:30~20:15 AYA	LesMILLS				19:30		BODYPUMP 19:25~20:10 藤 竜也		19:30
20:00	エアロ45 19:40~20:25 金井 裕之	LesMILLS	ヨガ45 19:45~20:30 伊東 由莉佳	20:00		BODY COMBAT 19:50~20:35 ALISA	月礼拝ヨガ 20:00~20:45 いそみ	BODY COMBAT 隔週レッスン 1-3週目 石川 将丸 2-4週目 ALISA		20:00				20:00
20:30				20:30						20:30	リズム&ステップ30 20:20~20:50 Yukky	LesMILLS		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	DANCE HIPHOP 20:45~21:30 AYA	LesMILLS				21:00		BODY COMBAT 20:40~21:25 藤 竜也	【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		BODYPUMP 21:05~21:50 ALISA	リラックスヨガ 21:10~21:55 mamiko			21:30	やさしいヨガ45 21:20~22:05 はづき			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. 2021.12

(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	エアロ30 10:30~11:00 丸山 秋子	モーニングヨガ 10:30~11:15 橋立 弥生	★担当変更★ アクアウォーク30 10:30~11:00 阿部 治子	★新規追加★ 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 10:30~11:00 ALISA	★新規追加★ JAZZダンス 10:45~11:30 村木 のりこ	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	アクア45 11:15~12:00 山田 龍王	10:30	
11:00			★担当変更★ アクア45 11:15~12:00 阿部 治子	★新規追加★ パレエビギナー 11:30~12:15 村木 のりこ	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			LES MILLS BODY PUMP 11:35~12:20 ALISA			11:00	
11:30		エアロ45 11:30~12:15 丸山 秋子											11:30
12:00													12:00
12:30	リズム&ステップ45 12:25~13:10 Yukky		ヴァンヤスタイルヨガ 12:25~13:10 中野 サトミ	★レッスン名変更★ HIPHOP 12:45~13:30 HIDE	LES MILLS BODY COMBAT 12:50~13:35 ALISA	KaQILa ろっ骨エクササイズ 12:55~13:40 はる			【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 12:20~12:40		12:30	
13:00			★新規追加★ エアロ45 13:20~14:05 児島 真里						60分or90分 12:50~13:20 山田 龍王	パタフライ 12:45~13:05 石川 将丸		13:00	
13:30			★時間変更★ パレトン 13:35~14:20 村木 のりこ									13:30	
14:00	ZUMBA 13:45~14:30 中野 サトミ											14:00	
14:30		LES MILLS ★時間変更★ ベーシックバレエ 14:45~15:45										14:30	
15:00	太極拳 15:00~15:45 吉野 天人	BODY JAM 15:00~15:45 天野 正太郎	AURA									15:00	
15:30			★時間変更★ パレエッセンター 16:00~16:45 AURA									15:30	
16:00												16:00	
16:30												16:30	
17:00												17:00	
17:30												17:30	
18:00												18:00	
18:30			リラククスヨガ 18:30~19:15 関 真亜子									18:30	
19:00												19:00	
19:30	エアロ45 feat.ダイエットラン 19:20~20:05 EMI	★時間変更★ BODY PUMP 19:40~20:25 齋 電也										19:30	
20:00			パワーヨガ 19:45~20:30 関 真亜子									20:00	
20:30												20:30	
21:00	リトモス45 20:35~21:20 EMI	★時間変更★ BODY COMBAT 20:55~21:40 ALISA	★内容変更★ 骨盤リラククスヨガ 21:00~21:45 はづき									21:00	
21:30												21:30	
22:00												22:00	
閉館時間 23:00				閉館時間 21:00				閉館時間 20:00					
<p>【スタジオレッスン時の感染症対策について】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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。 <p>※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。)</p>													