

スパ&フィットネス セクシス千葉 クリスマス特別スケジュール

sat~sun



	(土)				(日)				
	3F		4F		3F		4F		
	A	B	C	フール・スパ	A	B	C	フール・スパ	
10:30	ストレッチ30 10:30~11:00 村木 のりこ	*SPECIAL* ZUMBA 10:25~11:10 桐原 千賀子		アクア30 10:30~11:00 天野 正太郎	10:30	JAZZダンス 10:45~11:30 村木 のりこ	ソフトホットヨガ 10:40~11:25 天野 正太郎	10:30	
11:00		*SPECIAL* ★ジョイント★ LES MILLS			11:00			11:00	
11:30	バレエピナー 11:30~12:15 村木 のりこ	BODY PUMP 11:35~12:20 ALISA × MORIKAZU	ホットヨガ 11:30~12:15 天野 正太郎		11:30		*新曲発表* LES MILLS	11:30	
12:00					12:00	バレトン 12:00~12:45 天野 正太郎	BODY COMBAT 60 12:00~13:00 ALISA × 徳重也	【カルチャースクール】 バレエ (ベニシツク) 12:00~13:30 村木 のりこ 60分or90分 選んでいただけます! <small>有料</small>	12:00
12:30		*SPECIAL* LES MILLS			12:30	*新曲発表* LES MILLS			12:30
13:00	HIPHOP 12:45~13:30 HIDE	BODY COMBAT 12:50~13:35 ALISA	古典ヨガ45 12:55~13:40 Naoko		13:00	BODY JAM 60 13:10~14:10 天野 正太郎			13:00
13:30	*新曲発表* LES MILLS	*SPECIAL* KICK OUT 60			13:30		*新曲発表* LES MILLS		13:30
14:00	BODY BALANCE 60 13:55~14:55 桐原 千賀子			クロール 14:00~14:20 青泳者 14:25~14:45 ALISA	14:00		BODY PUMP 60 14:00~14:45 ALISA × 徳重也 × SHOEI	ヨガ 14:00~14:45 いそみ	14:00
14:30		ASUKA	*SPECIAL* 54回大層礼拝 <前半> 15:00~15:45 はづき		14:30				14:30
15:00					15:00	ZUMBA 15:00~15:45 中野 サトミ		ホットヨガ 15:15~16:00 いそみ	15:00
15:30	エアロ45 15:25~16:10 金杉 智哉				15:30		ステップ45 15:40~16:25 池田 将英		15:30
16:00			*SPECIAL* 54回大層礼拝 <後半> 16:15~17:00 はづき		16:00				16:00
16:30	*新曲発表* LES MILLS	*新曲発表* BODY ATTACK 60			16:30				16:30
17:00		リトモス 16:45~17:45 MORIKAZU × 徳重也			17:00	HIPHOP 17:05~17:50 HIDE	リトモス 16:50~17:35 池田 将英	ピラティス 17:00~17:45 小野 涼子	17:00
17:30					17:30				17:30
18:00		LES MILLS BODY JAM 18:15~19:00 池田 将英	リラックスヨガ 18:15~19:00 HIKARI		18:00		【カルチャースクール】 K-POP 18:00~19:00 HIDE <small>有料</small>	ハタヨガ 18:15~19:00 HIKARI	18:00
18:30					18:30				18:30
19:00					19:00				19:00

閉館時間 21:00

閉館時間 20:00

本年もセクシス千葉をご愛顧頂きまして誠にありがとうございました。
2023年も皆様へ最高のおもてなしができるよう努めて参りますので
今後とも変わらぬご愛顧を宜しくお願い申し上げます

セクシス千葉