

# 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. 2023.9

(月)				(火)				(水)					
3F				3F				3F					
A	B	C	フル・スパ	A	B	C	フル・スパ	A	B	C	フル・スパ		
10:30	エアロ(45) 10:45~11:30 金杉 智哉	ダンス エクササイズ(45) 10:40~11:25 AYA	基本のヨガ(45) 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 <small>有料</small>	パワーヨガ(45) 10:30~11:15 橋立 弥生	アクア(30) 10:30~11:00 NAO	10:30	はじめてバレエ(45) 10:25~11:10 村木 のりこ	アシュタンヨガ(60) 10:25~11:25 橋立 弥生	アクアウォーク(20) 10:30~10:50	10:30	
11:00			カーンク&ジョグ(30) 10:45~11:15 山田 龍王	11:00	HIPHOP リズムトレーニング(45) 11:00~11:45 Malko			11:00	ラテン&ダンス ファンEX(45) 11:20~12:05 中島 真理子		リズムアクア(30) 11:00~11:30 EMI	11:00	
11:30			アクア(30) 11:30~12:00 山田 龍王	11:30				11:30	【カルチャースクール】 クラール(45) 11:40~12:25 石井 謙 <small>有料</small>	ワインヤサヨガ(45) 11:45~12:30 橋立 弥生		11:30	
12:00	フリースタイル ダンス(45) 12:00~12:45 AYA	ガーディオフ キック(45) 11:55~12:40 EMI		12:00	エアロ(40) 12:15~12:55 丸山 秋子	ZUMBA(45) 12:00~12:45 中島 真理子	HIPHOP(45) 12:00~12:45 Malko	12:00	【カルチャースクール】 フラダンス(60) 12:30~13:30 高橋 敦子		【カルチャースクール】 バレエ (ベレーシック) 11:45~13:15 村木 のりこ 60分or90分 選んでいただけます！ <small>有料</small>	12:00	
12:30				12:30	LES MILLS ★release95★ BODYCOMBAT45 13:25~14:10 MORIKAZU			12:30				12:30	
13:00	HIPHOP リズムトレーニング(45) 13:15~14:00 Malko	ステップ(45) 13:10~13:55 EMI	健美操(45) 13:00~13:45 迎しのぶ	13:00		太極拳(45) 13:15~14:00 藤沼 美和		13:00				13:00	
13:30				13:30		リトモス45 13:25~14:10 天野 正太郎		13:30	<small>有料</small>			13:30	
14:00			平泳ぎ(20) 14:00~14:20	14:00	LES MILLS BODY BALANCE45※ST 14:45~15:30 梶原 千賀子			14:00	ZUMBA(45) 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 敦子	水慣れ(20) 14:00~14:20	14:00
14:30			バタフライ(20) 14:25~14:45 EGUCHI	14:30		ボディ&メンチダンス 音楽体操(45) 14:20~15:05 藤沼 美和		14:30				クロール(20) 14:25~14:45 NAO	14:30
15:00			ヨガ(45) 14:30~15:15 西内 やよい	15:00		バレト(45) 14:40~15:25 天野 正太郎		15:00					15:00
15:30	リトモス45 15:30~16:15 EMI		リラックスヨガ(45) 15:30~16:15 西内 やよい	15:30				15:30		リトモス45 15:00~15:45 EMI			15:30
16:00				16:00				16:00					16:00
16:30				16:00				16:00					16:00
17:00				16:30				16:30					16:30
17:30				16:30				16:30					16:30
18:00				17:00				17:00					17:00
18:30				17:00				17:30					17:30
19:00				17:30				18:00					18:00
19:30				18:00				18:00					18:00
20:00				18:30				18:30					18:30
20:30				18:30				18:30					18:30
21:00				19:00				19:00					19:00
21:30				19:30				19:30					19:30
22:00				20:00				20:00					20:00
				20:30				20:30					20:30
				21:00				21:00					21:00
				21:30				21:30					21:30
				22:00				22:00					22:00

~BODYBALANCE ST/FXとは?~  
ST(ストレンクス)→腹筋、背筋のトレーニングが入るプログラム  
FX(フレキシビリティ)→柔軟に重点を置いてトレーニングをするプログラム  
**LES MILLS**

~BODYPUMP TB(トータルボティ)とは?~  
45分で唯一、腕を鍛えられ全身のトレーニングができるプログラム!!  
(※TBマークがない45分クラスは腕のトラックがありません)  
短時間で全身をトレーニングしたい方にオススメ  
**LES MILLS**

☆releaseOO☆  
この表記があるクラスは  
3ヶ月間同じ振り付けを行います  
振りが覚えやすく、運動強度が下がりにくい!  
**LES MILLS**

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. 2023.9

(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 ラチン&ダンス ファンEX(45) 10:25~11:10 中島 真理子	エアロ(40) 10:25~11:05 丸山 秋子	モーニングヨガ (45) 10:30~11:15 橋立 弥生	アクアウォーク(80) 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			アクア(30) 10:30~11:00 天野 正太郎	10:30 JAZZダンス(45) 10:40~11:25 村木 のりこ			ソフトホットヨガ(45) 10:40~11:25 天野 正太郎	10:30
11:00			アクア(45) 11:15~12:00 阿部 治子	11:00				11:00				11:00
11:30	エアロ(45) 11:30~12:15 丸山 秋子			11:30	バレエ(45) 11:25~12:10 村木 のりこ			11:30				11:30
12:00				12:00	LES MILLS BODYPUMP45 ※TB 11:35~12:20 ALISA			12:00				12:00
12:30	リズム&ステップ(45) 12:25~13:10 Yukky		ガンヤサスヨガ(45) 12:25~13:10 中野 サトミ	12:30				12:30	バレトン(45) 12:00~12:45 天野 正太郎		【カルチャースクール】 バレエ (ベーシック) 12:00~13:30 村木 のりこ	12:30
13:00				13:00	HIPHOP(45) 12:45~13:30 HIDE			13:00			60分or90分 運んでいただけ ます！ 【有料】	13:00
13:30	エアロ(45) 13:20~14:05 児島 真里	バレトン(45) 13:35~14:20 村木 のりこ		13:30	LES MILLS			13:30	LES MILLS BODYJAM45 13:10~13:55 天野 正太郎		平泳ぎ(20) 13:00~13:20 MANAMI	13:30
14:00	ZUMBA(45) 13:45~14:30 中野 サトミ			14:00	BODY BALANCE45※FX 14:00~14:45 梶原 千賀子			14:00	ALISA		ピラティス(45) 14:00~14:45 いそみ	14:00
14:30	LES MILLS BODYJAM45 14:45~15:30 天野 正太郎	太極拳(45) 14:45~15:30 吉野 天人		14:30				14:30				14:30
15:00				15:00	シンブルエアロ(80) 15:00~15:30 金杉 智哉			15:00	ZUMBA(45) 15:00~15:45 中野 サトミ		ホットヨガ(45) 15:15~16:00 いそみ	15:00
15:30				15:30	RUNNING(30) 15:30~16:00 MORIKAZU			15:30				15:30
16:00				16:00	エアロ(45) 15:45~16:30 金杉 智哉			16:00				16:00
16:30				16:30	LES MILLS BODYATTACK45 16:40~17:25 MORIKAZU			16:30				16:30
17:00				17:00	リトモス45 17:00~17:45 池田 将英			17:00	HIPHOP(45) 17:05~17:50 HIDE		パワーヨガ(45) 17:00~17:45 HIKARI	17:00
17:30				17:30	★release95★ BODYCOMBAT45 17:40~18:25 MORIKAZU			17:30				17:30
18:00				18:00	LES MILLS BODYJAM60 18:00~19:00 池田 将英			18:00				18:00
18:30				18:30				18:30				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	LES MILLS BODYPUMP45 19:30~20:15 徳 竜也	ベージュ バレエ(80) 15:55~16:55 AURA	19:30				19:30				19:30
20:00				20:00				20:00				20:00
20:30	リトモス60 20:20~21:20 EMI	LES MILLS ★release95★ BODYCOMBAT45 20:45~21:30 ALISA	リラックスヨガ(45) 18:45~19:30 関 真亜子	20:30				20:30				20:30
21:00				21:00				21:00				21:00
21:30				21:30				21:30				21:30
22:00				22:00				22:00				22:00
閉館時間 23:00				閉館時間 21:00				閉館時間 20:00				
<p>【スタジオレッスン注意事項について】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・スタジオレッスン参加前に必ず氏名(カタカナフルネーム)又は、会員番号のご記入をお願いします。レッスン開始30分前から記入できます。</li> <li>・レッスンツール使用前、使用後は必ずアルコールでの除菌にご協力をお願い致します。</li> <li>・ご自身の体力や体調に合わせたレッスンをお選びください。</li> <li>・入場・退場の際はスタッフの指示に従ってください。</li> <li>・ご友人のための場所取りや、タオルなどを使った場所取りは、お断りしております。</li> <li>・安全にレッスンを行うため、途中入場はできません。</li> <li>・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。</li> <li>・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。</li> </ul>												