

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. 2023.10

(月)				(火)				(水)			
3F		4F		3F		4F		3F		4F	
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	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
11:00				11:00	HIPHOP リズムトレーニング(45) 11:00~11:45 Malko			11:00	チアダンス 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
11:30				11:30				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	ウィンヤサヨガ(45) 11:45~12:30 橋立 弥生	【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	
12:30				12:30				12:30	【カルチャースクール】 フラダンス(60) 12:30~13:30 高橋 敦希子	60分or90分 選んでいただけます！ 有料	
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	LES MILLS ★release96★			13:00			
13:30				13:30	BODYCOMBAT45 13:25~14:10 MORIKAZU	リトモス45 13:25~14:10 天野 正太郎	太極舞(45) 13:15~14:00 藤沼 美和	13:30			
14:00				14:00				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 敦希子
14:30			ヨガ(45) 14:30~15:15 西内 やよい	14:30	LES MILLS BODY BALANCE45※ST 14:45~15:30 梶原 千貴子	パレト(45) 14:40~15:25 天野 正太郎	ボディメンチアダンス 音楽体験(45) 14:20~15:05 藤沼 美和	14:30			水慣れ(20) 14:00~14:20
15:00				15:00				15:00			クロール(20) 14:25~14:45 NAO
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	
16:00				16:00	膝ぐし整えるヨガ(45) 16:00~16:45 中野 サトミ			16:00			
16:30	~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			16:30				16:30			
17:00				17:00				17:00			
17:30				17:30				17:30			
18:00				18:00				18:00			
18:30				18:30				18:30			
19:00				19:00				19:00			
19:30				19:30	ダンス エクササイズ(45) 19:30~20:15 AYA	LES MILLS BODYCOMBAT45 19:50~20:35 ALISA	ポールピラティス (45) 18:45~19:30 いそみ	19:00	フリースタイル ダンス(45) 19:05~19:50 Yukky	LES MILLS BODYPUMP45 19:25~20:10 徳 竜也	パワーヨガ(45) 18:45~19:30 関 真亜子
20:00				20:00				20:00			リラックスヨガ(45) 19:45~20:30 関 真亜子
20:30				20:30	DANCE HIPHOP(45) 20:30~21:15 AYA	LES MILLS BODYPUMP45 ※TB 21:05~21:50 ALISA	ホットヨガ(45) 20:00~20:45 いそみ	20:00			
21:00				21:00				21:00	リズム&ステップ(30) 20:20~20:50 Yukky	LES MILLS BODYCOMBAT45 20:40~21:25 徳 竜也	
21:30				21:30				21:30	【カルチャースクール】 HOUSE(60) 21:00~22:00 Yukky		
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

初めの方も
安心して始められる
30分クラス
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. 2023.10

(木)				(土)				(日)				
3F		4F		3F		4F		3F		4F		
A	B	C	フル・スパ	A	B	C	フル・スパ	A	B	C	フル・スパ	
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				11:00				11:00			11:00	
11:30	エアロ(45) 11:30~12:15 丸山 秋子		アクア(45) 11:15~12:00 阿部 治子	11:30 バレエ(45) 11:25~12:10 村木 のりこ	LES MILLS BODYPUMP45 ※TB 11:35~12:20 ALISA	ホットヨガ(45) 11:30~12:15 天野 正太郎		11:30	★release126★ LES MILLS BODYPUMP45(TB) 11:35~12:20 ALISA		11:30	
12:00				12:00				12:00			12:00	
12:30	リズム&ステップ(45) 12:25~13:10 Yukky		ガンヤサスリヨガ(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		12:30	
13:00				13:00	HIPHOP(45) 12:45~13:30 HIDE			13:00			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 BODYCOMBAT45 12:50~13:35 ALISA	バレエビギナー(45) 13:00~13:45 村木 のりこ		13:30	LES MILLS BODYJAM45 13:10~13:55 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 60分or90分 選んでいただけます! 有料	13:00	
14:00	ZUMBA(45) 13:45~14:30 中野 サトミ			14:00	LES MILLS BODY BALANCE45※FX 14:00~14:45 梶原 千賀子		クロール(20) 14:00~14:20 ALISA	14:00	ALISA		14:00	
14:30	LES MILLS BODYJAM45 15:00~15:45 天野 正太郎	太極拳(45) 14:45~15:30 吉野 天人		14:30			青泳者(20) 14:25~14:45 ALISA	14:30			14:30	
15:00				15:00	LES MILLS BODYATTACK45 15:45~16:30 MORIKAZU			15:00	ZUMBA(45) 15:00~15:45 中野 サトミ		15:00	
15:30				15:30	★時間延長★ BODYATTACK45 15:45~16:30 MORIKAZU	エアロ(45) 15:45~16:30 金杉 智哉		15:30	LES MILLS BODYPUMP60 15:40~16:40 SHOEI	ホットヨガ(45) 15:15~16:00 いそみ	15:30	
16:00		ベージュ バレエ(80) 15:55~16:55 AURA		16:00	★release96★ BODYCOMBAT45 16:45~17:30 MORIKAZU			16:00			16:00	
16:30				16:30				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	リトモス45 17:00~17:45 池田 将英	パワーヨガ(45) 17:00~17:45 HIKARI	17:00
17:30				17:30	★時間延長★ LES MILLS BODYJAM60 18:00~19:00 池田 将英			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
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		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 ★release96★ BODYCOMBAT45 20:45~21:30 ALISA		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"> ・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。 ・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。 ・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。 ・入場・退場の際はスタッフの指示に従ってください。 ・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。 ・安全にレッスンを行うため、途中入場はできません。 ・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。 ・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。 												