

# 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. 2023.11

(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	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	ワーク&ジョグ(30) 10:45~11:15 山田 龍王	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	10:30	はじめてバレエ(45) 10:25~11:10 村木 のりこ	アシタンヨガ(60) 10:25~11:25 橋立 弥生	アクアウォーク(20) 10:30~10:50	10:30	チンドン&ダンス ファンEX(45) 11:20~12:05 中島 真理子	ワインヤサヨガ(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	リズムアクア(30) 11:00~11:30 EMI	10:30	
11:00				アクア(30) 11:30~12:00 山田 龍王	11:00	HIPHOP リズムトレーニング(45) 11:00~11:45 Malko											11:00	
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									12:00
12:30					12:30													12:30
13:00					13:00	LES MILLS ★時間延長★ BODY BALANCE45※ST 13:25~14:10 梶原 千賀子	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	13:00	[カルチャースクール] フラダンス(60) 12:30~13:30 高橋 敦希子								13:00
13:30	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		13:30				13:30									13:30
14:00					14:00				14:00	ZUMBA(45) 14:00~14:45 尾島 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	水慣れ(20) 14:00~14:20	14:00				14:00
14:30					14:30	★新週通知★ ZUMBA(45) 14:45~15:30 梶原 千賀子	バレトン(45) 14:40~15:25 天野 正太郎	ボディ&メンチダンス 音楽体験(45) 14:20~15:05 藤沼 美和	14:30									14:30
15:00					15:00				15:00									15:00
15:30	リトモス45 15:30~16:15 EMI				15:30				15:30									15:30
16:00					16:00				16:00									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					18:30				18:30									18:30
19:00					19:00				19:00									19:00
19:30					19:30				19:30									19:30
20:00					20:00				20:00									20:00
20:30					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

~BODYBALANCE ST/FXとは?~  
ST(ストレッチ)→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

# 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. 2023.11

(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	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(30) 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				10:30						
11:00				アクア(45) 11:15~12:00 阿部 治子	11:00					11:00	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		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	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		LES MILLS ★release126★ BODYPUMP45(TB) 11:35~12:20 ALISA		アクア(30) 11:30~12:00 NAO	11:30					
12:00					12:00					12:00	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		12:00					
12:30	リズム&ステップ(45) 12:25~13:10 Yukky		ゲンヤサスライク(45) 12:25~13:10 中野 サトミ		12:30		LES MILLS BODYCOMBAT45 12:50~13:35 ALISA			12:30					12:30					
13:00					13:00	HIPHOP(45) 12:45~13:30 HIDE		バレエビギナー(45) 13:00~13:45 村木 のりこ		13:00		LES MILLS BODYJAM45 13:10~13:55 天野 正太郎		60分or90分 選んでいただけます! 【有料】	平泳ぎ(20) 13:00~13:20 MANAMI	13:00				
13:30		エアロ(45) 13:20~14:05 児島 真里			13:30	LES MILLS				13:30	BODYCOMBAT45 13:30~14:15 ALISA				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			クロール(20) 14:00~14:20 ALISA	14:00				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		シンプルエアロ(30) 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	LES MILLS 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			15:30					
16:00			ベーシック バレエ(80) 15:55~16:55 AURA		16:00					16:00					16:00					
16:30					16:30	★release96★ BODYCOMBAT45 16:45~17:30 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		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	★release98★ BODY BALANCE45※ST 17:45~18:30 MORIKAZU		LES MILLS BODYJAM60 18:00~19:00 池田 将英		17:30					17:30					
18:00					18:00					18:00			【カルチャースクール】 K-POP 18:00~19:00 HIDE		18:00					
18:30			リラクソヨガ(45) 18:45~19:30 関 真亜子		18:30	LES MILLS		ハタヨガ(45) 18:15~19:00 HIKARI		18:30				リラクソヨガ(45) 18:15~19:00 HIKARI	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					<b>閉館時間 20:00</b>										
20:00					20:00					<b>閉館時間 21:00</b> <b>【スタジオレッスン注意事項について】</b> ・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。										
20:30	リトモス60 20:20~21:20 EMI	LES MILLS ★release96★ BODYCOMBAT45 20:45~21:30 ALISA			20:30															
21:00					21:00															
21:30					21:30															
22:00					22:00															
<b>閉館時間 23:00</b>																				