

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. 2023.12

(月)				(火)				(水)							
3F				4F				3F				4F			
A		B		C		フェール・スパ		A		B		C		フェール・スパ	
10:30															
11:00	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 真蓮子	ウォーク&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	【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				
11:30															
12:00	★スタジオ交換★ カーディオF キック(45) 11:55~12:40 EMI	★スタジオ交換★ ダンス(45) 12:00~12:45 AYA		アクア(30) 11:30~12:00 山田 龍王				12:00		ZUMBA(45) 12:00~12:45 中島 真理子	HIPHOP(45) 12:00~12:45 Malko				
12:30								12:30	エアロ(40) 丸山 秋子 LES MILLS						
13:00								13:00	★時間変更★ BODY BALANCE45*8T 13:15~14:00 梶原 千賀子						
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		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				
14:00								14:00							
14:30								14:30	★スタジオ交換★ パレト(45) 14:40~15:25 天野 正太郎	★スタジオ交換★ ZUMBA(45) 14:30~15:15 梶原 千賀子	ボディメンテダンス 音響体験(45) 14:20~15:05 藤沼 美和				
15:00								15:00							
15:30	リトモス45 15:30~16:15 EMI	LES MILLS	ヨガ(45) 14:30~15:15 西内 やよい					15:30							
16:00								16:00							
16:30	～BODYBALANCE ST/FXとは？～							16:30							
17:00								17:00							
17:30								17:30							
18:00								18:00							
18:30								18:30							
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	ホットヨガ(45) 20:00~20:45 いそみ				
20:00								20:00							
20:30								20:30							
21:00								21:00	DANCE HIPHOP(45) 20:30~21:15 AYA	LES MILLS BODYPUMP45 *TB 21:05~21:50 ALISA					
21:30								21:30							
22:00								22:00							
閉館時間 23:00				閉館時間 23:00				閉館時間 23:00							

～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

初めの方も安心して始められる30分クラス
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ヵ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

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. 2023.12

(木)					(土)					(日)							
3F					3F					3F							
A		B		C	フェール・スパ				A		B		C	フェール・スパ			
10:30	ラテン&ダンス ファンEX(45) 10:25~11:10	エアロ(40) 10:25~11:05	モーニングヨガ (45) 10:30~11:15	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	JAZZダンス(45)			ソフトホットヨガ(45) 10:40~11:25	10:30		
11:00	中島 真理子	丸山 秋子	横立 弥生	アクア(45) 11:15~12:00 阿部 治子	11:00					11:00	10:40~11:25 村木 のりこ	LES MILLS		天野 正太郎	11:00		
11:30		エアロ(45) 11:30~12:15			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		11:30		★release120★ BODYPUMP45(TB) 11:35~12:20 ALISA			11:30		
12:00		丸山 秋子			12:00					12:00	バレトン(45) 12:00~12:45 天野 正太郎	LES MILLS	【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		ゲインヤスタイルヨガ(45) 12:25~13:10		12:30		LES MILLS BODYCOMBAT45			12:30		★スタジオリリース★ ★時間変更★ ★スタジオリリース★	60分or90分 選んでいただけます！ 有料		12:30		
13:00	Yukky		中野 サトミ		13:00	HIPHOP(45) 12:45~13:30 HIDE	12:50~13:35 ALISA	バレエピグナー(45) 13:00~13:45 村木 のりこ		13:00	★スタジオリリース★ BODYJAM45 13:10~13:55 天野 正太郎	LES MILLS			13:00		
13:30		エアロ(45) 13:20~14:05			13:30					13:30		BODYCOMBAT45 13:20~14:05 ALISA			13:30		
14:00	ZUMBA(45) 13:45~14:30 中野 サトミ	児島 真里	村木 のりこ		14:00	LES MILLS			クロール(20) 14:00~14:20 ALISA	14:00				ピラティス(45) 14:00~14:45	14:00		
14:30					14:30					14:30				いそみ	14:30		
15:00	LES MILLS BODYJAM45 15:00~15:45	太極拳(45) 14:45~15:30 吉野 天人			15:00		シンブルエアロ(30) 15:00~15:30 金杉 智哉			15:00	ZUMBA(45) 15:00~15:45 中野 サトミ			ステップ(45) 14:30~15:15 池田 将英	15:00		
15:30	天野 正太郎				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		ホットヨガ(45) 15:15~16:00 いそみ	15:30		
16:00			ベーシック バレエ(60) 15:55~16:55 AURA		16:00					16:00					16:00		
16:30					16:30	LES MILLS 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	17:00		
17:30					17:30					17:30				パワーヨガ(45) 17:00~17:45 HIKARI	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			ハタヨガ(45) 18:15~19:00 HIKARI		18:30				【カルチャースクール】 K-POP 18:00~19:00 HIDE	リラクソヨガ(45) 18:15~19:00 HIKARI	18:30	
19:00			リラックスヨガ(45) 18:45~19:30 真理子		19:00					19:00					19:00		
19:30	エアロ(45) feat.ダイエツラン 19:20~20:05 EMI	LES MILLS BODYPUMP45 19:30~20:15 龍 竜也			19:30	閉館時間 21:00					閉館時間 20:00						
20:00			パワーヨガ(45) 19:45~20:30 真理子		20:00	【スタジオレッスン注意事項について】 ・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。									20:00		
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												
21:00				21:00	21:00												
21:30				21:30	21:30												
22:00				22:00	22:00												
22:30				22:30	22:30												
閉館時間 23:00																	