



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					4F					3F					4F														
A					B					C					A					B					C				
フェール・スパ					フェール・スパ					フェール・スパ					フェール・スパ														
10:30	ラテン&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 横立 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	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			LesMILLS ★release120★ BODYPUMP45(TB) 11:35~12:20 ALISA		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					12:00	バレトン(45) 12:00~12:45 天野 正太郎				12:00														
12:30	リズム&ステップ(45) 12:25~13:10 Yukky		ゲインヤスタイルヨガ(45) 12:25~13:10 中野 サトミ		12:30					12:30					12:30														
13:00					13:00	HIPHOP(45) 12:45~13:30 HIDE				13:00			LesMILLS ★スタジオ裏裏★ BODYJAM45 13:10~13:55 天野 正太郎		13:00														
13:30		エアロ(45) 13:20~14:05 児島 真里			13:30					13:30					13:30														
14:00	ZUMBA(45) 13:45~14:30 中野 サトミ		パレトン(45) 13:35~14:20 村木 のりこ		14:00	LesMILLS BODY BALANCE45※FX 14:00~14:45 梶原 千賀子				14:00					14:00														
14:30					14:30					14:30					14:30														
15:00	LesMILLS BODYJAM45 15:00~15:45 天野 正太郎	太極拳(45) 14:45~15:30 吉野 天人			15:00					15:00	ZUMBA(45) 15:00~15:45 中野 サトミ				15:00														
15:30					15:30					15:30					15:30														
16:00			ベアリング バレエ(60) 15:55~16:55 AURA		16:00	LesMILLS BODYATTACK45 15:45~16:30 MORIKAZU				16:00					16:00														
16:30					16:30	LesMILLS ★release96★ BODYCOMBAT45 16:45~17:30 MORIKAZU				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			リラックスヨガ(45) 18:45~19:30 真里子		19:00					19:00					19:00														
19:30	エアロ(45) feat.ダイエツラン 19:20~20:05 EMI	LesMILLS BODYPUMP45 19:30~20:15 龍 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	LesMILLS ★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"> <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>																													