

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. 2024.1

(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		A	B	C		
10:30	エアロ(45)	ダンスエクササイズ(45)	基本のヨガ(45)	カーク&ジョグ(30)	10:30~11:15	山田 龍王	10:30	【カルチヤースクール】HIPHOP	パワーヨガ(45)	10:30~11:15	村木 弥生	10:30	はじめてバレエ(45)	アシタンヨガ(60)	アクアウォーク(20)	10:30~10:50				10:30
11:00	10:45~11:30 金杉 智哉	AYA	真亜子	10:45~11:15			11:00	HIPHOP リズムトレーニング(45)	10:30~11:30 中島 真理子	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	11:00	10:25~11:10 村木 のりこ	10:25~11:25 村木 のりこ	11:00~11:30 EMI	11:00	リズムアクア(30)	11:00~11:30
11:30				11:30~12:00 山田 龍王			11:30					11:30								11:30
12:00	カーディオF キック(45)	フリースタイル ダンス(45)					12:00	エアロ(40)	ZUMBA(45)	HIPHOP(45)	12:00~12:45 Malko	12:00								12:00
12:30	11:55~12:40 EMI	AYA					12:30	12:15~12:55 丸山 秋子	12:00~12:45 中島 真理子	12:00~12:45 Malko	12:30									12:30
13:00			健美操(45)				13:00	LES MILLS				13:00								13:00
13:30	HIPHOP リズムトレーニング(45)	ステップ(45)	13:00~13:45 迎しのぶ				13:30	BODY BALANCE45※ST	13:15~14:00 梶原 千賀子	13:15~14:00 太極舞(45)	13:15~14:00 藤沼 美和	13:30								13:30
14:00		LES MILLS					14:00		13:25~14:10 天野 正太郎			14:00	ZUMBA(45)	14:00~14:45 EM I	14:00					14:00
14:30		BODYCOMBAT30	14:15~14:45 MORIKAZU	ヨガ(45)			14:30	バレット(45)	14:30~15:15 梶原 千賀子	14:20~15:05 ボディメンチダンス 青島依織(45)	14:20~15:05 藤沼 美和	14:30								14:30
15:00		LES MILLS	15:00~15:30 MORIKAZU	14:30~15:15 西内 やよい			15:00					15:00								15:00
15:30	リトモス45			リラククスヨガ(45)			15:30					15:30								15:30
16:00	15:30~16:15 EMI			15:30~16:15 西内 やよい			16:00					16:00								16:00
16:30	~BODYBALANCE ST/FXとは?~						16:30					16:30								16:30
17:00	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						17:00					17:00								17:00
17:30	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						17:30					17:30								17:30
18:00	Les MILLS						18:00					18:00								18:00
18:30		LES MILLS					18:30					18:30								18:30
19:00		BODYPUMP30	18:30~19:00 MORIKAZU	初めての方も安心して始められる30分クラス Les MILLS			19:00					19:00								19:00
19:30		LES MILLS	★release127★				19:30	ダンス エクササイズ(45)	19:30~20:15 AYA	LES MILLS	19:50~20:35 BODYCOMBAT45 ALISA	19:30								19:30
20:00		BODYCOMBAT45	19:30~20:15 徳 竜也				20:00					20:00								20:00
20:30	Les MILLS						20:30	DANCE HIPHOP(45)	20:30~21:15 AYA			20:30								20:30
21:00		BODYATTACK45	20:45~21:30 徳 竜也				21:00					21:00								21:00
21:30				※外ハワー ピラティス(45)	20:55~21:40 いそみ		21:30					21:30								21:30
22:00							22:00					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

初めて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

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. 2024.1

(木)				(土)				(日)							
3F		4F		フール・スパ	3F		4F		フール・スパ	3F		4F		フール・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(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	
	エアロ(45) 11:30~12:15 丸山 秋子		アクア(45) 11:15~12:00 阿部 治子	11:00	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		11:00		LES MILLS ★release127★ BODYPUMP45(TB) 11:35~12:20 ALISA			11:00	
12:30 リズム&ステップ(45) 12:25~13:10 Yukky		ゲンヤサスメイヨガ(45) 12:25~13:10 中野 サトミ		12:00		LES MILLS BODYCOMBAT45 12:50~13:35 ALISA			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 60分or90分 選んでいただけます！ [有料]	12:00	
	ZUMBA(45) 13:45~14:30 中野 サトミ	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	12:30	HIPHOP(45) 12:45~13:30 HIDE		バレエピクナー(45) 13:00~13:45 村木 のりこ		12:30	LES MILLS BODYJAM45 13:10~13:55 天野 正太郎				12:30	
14:30		太極拳(45) 14:45~15:30 吉野 天人		13:00	LES MILLS				13:00					13:00	
15:00	LES MILLS BODYJAM45 15:00~15:45 天野 正太郎			13:30	LES MILLS				13:30					13:30	
16:00		ベージュ バレエ(80) 15:55~16:55 AURA		14:00	BODY BALANCE45※FX 14:00~14:45 梶原 千賀子				14:00					14:00	
16:30				14:30		シンブルエアロ(80) 15:00~15:30 金杉 智哉			14:30					14:30	
17:00				15:00					15:00	ZUMBA(45) 15:00~15:45 中野 サトミ				15:00	
17:30				15:30	LES MILLS BODYATTACK45 15:45~16:30 MORIKAZU	エアロ(45) 15:45~16:30 金杉 智哉	★新規追加★ ヨガ(45) 16:15~17:00 中野 サトミ		15:30		LES MILLS BODYPUMP60 15:40~16:40 SHOEI			15:30	
18:00				16:00			★新規追加★ リトモス45 17:00~17:45 池田 将英		16:00					16:00	
18:30				16:30					16:30					16:30	
19:00				17:00					17:00	HIPHOP(45) 17:05~17:50 HIDE				17:00	
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	パワーヨガ(45) 19:45~20:30 真亜子	17:30					17:30					17:30	
20:00				18:00					18:00					18:00	
20:30	リトモス60 20:20~21:20 EMI	LES MILLS ★release97★ BODYCOMBAT45 20:45~21:30 ALISA		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	
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。 															