

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	フル・スパ	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 真亜子	カーク&ジョグ(30) 10:45~11:15 山田 龍王	10:30	【カルチヤースクール】 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	10:30					
11:00				アコア(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			ラテン&ダンス ファンEX(45) 11:20~12:05 中島 真理子		リズムアコア(30) 11:00~11:30 EMI	11:00					
11:30					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	【カルチヤースクール】 バレエ (ベージュ) 11:45~13:15 村木 のりこ		12:00				
12:00	カーディオF キック(45) 11:55~12:40 EMI	フリースタイル ダンス(45) 12:00~12:45 AYA			13:00	LES MILLS BODY BALANCE 45 ※ST 13:15~14:00 梶原 千賀子			12:30	【カルチヤースクール】 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				
12:30					13:30		エアロ(40) 12:15~12:55 丸山 秋子		13:30	【有料】			13:30				
13:00			健美操(45) 13:00~13:45 迎しのぶ		14:00		LES MILLS BODY BALANCE 45 ※ST 13:15~14:00 梶原 千賀子	太極舞(45) 13:15~14:00 藤沼 美和	14:00	ZUMBA(45) 14:00~14:45 児島 真里	フラダンス30 13:45~14:15 高橋 敦希子	14:00					
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			14:30	バレット(45) 14:40~15:25 天野 正太郎	リトモス45 13:25~14:10 天野 正太郎		14:30				14:30				
14:00		LES MILLS BODYCOMBAT 30 14:15~14:45 MORIKAZU			15:00			ボディメンチアンス 青巻体操(45) 14:20~15:05 藤沼 美和	15:00				15:00				
14:30		LES MILLS BODYPUMP 30 15:00~15:30 MORIKAZU	ヨガ(45) 14:30~15:15 西内 やよい		15:30			★期間限定★ ★スタジオ限定★ ほぐし整えるヨガ(45) 15:30~16:15 中野 サトミ	15:30				15:30				
15:00					16:00				16:00				16:00				
15:30	リトモス45 15:30~16:15 EMI		リラククスヨガ(45) 15:30~16:15 西内 やよい		16:30				16:30				16:30				
16:00					17:00				17:00				17:00				
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				17:00				17:30				17:30				
17:00					17:30				18:00				18:00				
17:30					18:00				18:30				18:30				
18:00					18:30				19:00				19:00				
18:30					19:00				19:30				19:30				
19:00					19:30				20:00				20:00				
19:30					20:00				20:30				20:30				
20:00					20:30				21:00				21:00				
20:30					21:00				21:30				21:30				
21:00					21:30				22:00				22:00				
21:30					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

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				3F				3F							
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	10:30	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	10:30	ソフトホットヨガ(45) 10:40~11:25 天野 正太郎	10:30		10:30
11:00		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	11:00	LesMILLS BODYPUMP45 ※TB 11:35~12:20 ALISA	11:00	LesMILLS ★release127★ BODYPUMP45(TB) 11:35~12:20 ALISA	11:00		11:00		11:00
11:30					11:30		11:30	LesMILLS BODYCOMBAT45 12:50~13:35 ALISA	11:30		11:30		11:30		11:30
12:00					12:00		12:00		12:00	パレトン(45) 12:00~12:45 天野 正太郎	12:00		12:00		12:00
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		12:30		12:30		12:30		12:30		12:30		12:30
13:00					13:00		13:00		13:00	LesMILLS BODYJAM45 13:10~13:55 天野 正太郎	13:00		13:00		13:00
13:30		エアロ(45) 13:20~14:05 児島 真里			13:30		13:30		13:30		13:30		13:30		13:30
14:00	ZUMBA(45) 13:45~14:30 中野 サトミ				14:00		14:00		14:00		14:00		14:00		14:00
14:30					14:30		14:30		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		15:00		15:00		15:00		15:00
15:30					15:30		15:30		15:30		15:30		15:30		15:30
16:00					16:00		16:00		16:00		16:00		16:00		16:00
16:30					16:30		16:30		16:30		16:30		16:30		16:30
17:00					17:00		17:00		17:00		17:00		17:00		17:00
17:30					17:30		17:30		17:30		17:30		17:30		17:30
18:00					18:00		18:00		18:00		18:00		18:00		18:00
18:30					18:30		18:30		18:30		18:30		18:30		18:30
19:00					19:00		19:00		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	LesMILLS BODYPUMP45 19:30~20:15 徳 竜也			19:30		19:30		19:30		19:30		19:30		19:30
20:00					20:00		20:00		20:00		20:00		20:00		20:00
20:30	リトモス60 20:20~21:20 EMI	LesMILLS ★release97★ BODYCOMBAT45 20:45~21:30 ALISA			20:30		20:30		20:30		20:30		20:30		20:30
21:00					21:00		21:00		21:00		21:00		21:00		21:00
21:30					21:30		21:30		21:30		21:30		21:30		21:30
22:00					22:00		22:00		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。 															