

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. 2024.3

(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	
10:30				10:30				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	ホーク&ジョグ(30) 10:45~11:15 山田 龍王	11:00	【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		11:00	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
11:30			11:30	11:30	Malco		11:30	ラテン&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		11:30
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	12:00	12:00	ZUMBA(45) 12:00~12:45 中島 真理子	HIPHOP(45) 12:00~12:45 Malco	12:00	12:00		【カルチャースクール】 バレエ (ベージュ) 11:45~13:15 村木 のりこ	12:00
12:30			12:30	12:30	エアロ(40) 12:15~12:55 丸山 秋子		12:30	12:30	【カルチャースクール】 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	12:30
13:00			13:00	13:00	LES MILLS BODY BALANCE45※ST 13:15~14:00 梶原 千賀子		13:00	13:00			13:00
13:30	HIPHOP リズムトレーニング(45) 13:15~14:00 Malco	ステップ(45) 13:10~13:55 EMI	13:30	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	13:30	13:30			13:30
14:00			14:00	14:00			14:00	14:00	ZUMBA(45) 14:00~14:45 児島 真里	ステップ(30) 14:00~14:30 EMI	14:00
14:30			14:30	14:30	バレット(45) 14:40~15:25 天野 正太郎	ZUMBA(45) 14:30~15:15 梶原 千賀子	14:30	14:30			14:30
15:00			15:00	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	15:30			15:30
16:00			16:00	16:00			16:00	16:00			16:00
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)→柔軟に重点をおいて トレーニングをするプログラム LES MILLS			16:30			16:30	16:30			16:30
17:00			17:00	17:00			17:00	17:00			17:00
17:30			17:30	17:30			17:30	17:30			17:30
18:00			18:00	18:00			18:00	18:00			18:00
18:30			18:30	18:30			18:30	18:30			18:30
19:00			19:00	19:00			19:00	19:00			19:00
19:30			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	19:30	19:30	LES MILLS BODYPUMP45 19:25~20:10 Yukky		19:30
20:00			20:00	20:00			20:00	20:00			20:00
20:30			20:30	20:30	DANCE HIPHOP(45) 20:30~21:15 AYA	LES MILLS BODYPUMP45 ※TB 21:05~21:50 ALISA	20:30	20:30			20:30
21:00			21:00	21:00			21:00	21:00			21:00
21:30			21:30	21:30			21:30	21:30			21:30
22:00			22:00	22:00			22:00	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)→柔軟に重点をおいて
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. 2024.3

(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		
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
11:00			アクア(45) 11:15~12:00 阿部 治子	11:00				11:00	LesMILLS ★release127★ BODYPUMP45(TB) 11:35~12:20			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	LesMILLS BODYPUMP45 ※TB 11:35~12:20 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
12:30	リズム&ステップ(45) 12:25~13:10 Yukky		ガンヤサスリヨガ(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 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	LesMILLS ALISA			13:30	LesMILLS BODYJAM45 13:10~13:55 天野 正太郎			13:30
14:00	ZUMBA(45) 13:45~14:30 中野 サトミ		バレトン(45) 13:35~14:20 村木 のりこ	14:00				14:00				14:00
14:30				14:30	LesMILLS BODY BALANCE45※FX 14:00~14:45 梶原 千賀子			14:30	ZUMBA(45) 14:15~15:00 中野 サトミ		ピラティス(45) 14:00~14:45 いそみ	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
15:30				15:30	LesMILLS ★担当者変更★ BODYATTACK60 15:45~16:45 徳 電也			15:30				15:30
16:00			ベージュック バレエ(80) 15:55~16:55 AURA	16:00				16:00				16:00
16:30				16:30				16:30				16:30
17:00				17:00	LesMILLS BODYCOMBAT45 17:15~18:00 徳 電也			17:00				17:00
17:30				17:30	LesMILLS ★担当者変更★ BODYJAM60 18:00~19:00 池田 将英			17:30	HIPHOP(45) 17:05~17:50 HIDE		パワーヨガ(45) 17:00~17:45 HIKARI	17:30
18:00				18:00				18:00				18:00
18:30				18:30				18:30				18:30
19:00			リラククスヨガ(45) 18:45~19:30 真亜子	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 電也		19:30				19:30				19:30
20:00			パワーヨガ(45) 19:45~20:30 真亜子	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
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"> ・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。(ご友人のための場所取りはお断りしております。) ・安全にレッスンをを行うため、途中入退場はできません。 ・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。 <p>【強度や難易度について】</p> <ul style="list-style-type: none"> →★初心者向けクラス★ →★脂肪燃焼クラス★ →★中・上級者向けクラス★(中級以上 複雑な動きに慣れている方向けのクラスです) <p>・マークがないレッスンやその他気になるレッスンはお気軽にスタッフへお声掛けください！！</p>												