

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		A	B	C			
10:30				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				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		11:00
11:30				11:30				11:30				11:30					
			アクア(30) 11:30~12:00 山田 龍王	11:30	Malko			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	【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	11:30			リズムアクア(30) 11:00~11:30 EMI		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	エアロ(40) 12:15~12:55 丸山 秋子	ZUMBA(45) 12:00~12:45 中島 真理子		12:00				12:00					
12:30				12:30				12:30				12:30					
				13:00	LES MILLS BODY BALANCE45※ST 13:15~14:00 梶原 千賀子	HIPHOP(45) 12:00~12:45 Malko		13:00				13:00					
13:00			健美操(45) 13:00~13:45 迎しのぶ	13:00				13:00				13:00					
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		13:30				13:30				13:30					
14:00				14:00				14:00				14:00					
				14:30				14:30				14:30					
14:30			ヨガ(45) 14:30~15:15 西内 やよい	14:30				14:30				14:30					
15:00				15:00				15:00				15:00					
15:30	リトモス45 15:30~16:15 EMI		リラックスヨガ(45) 15:30~16:15 西内 やよい	15:30				15:30				15:30					
16:00				16:00				16:00				16:00					
16:30				16:30				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				19:00				19:00				19:00					
19:30				19:30				19:30				19:30					
20:00				20:00				20:00				20:00					
20:30				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					

~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	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 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				10:30 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	11:30 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 天野 正太郎		11:30 LES MILLS BODYJAM45 13:10~13:55 天野 正太郎	★release127★ BODYPUMP45(TB) 11:35~12:20 ALISA			【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				11:30	
12:30 リズム&ステップ(45) 12:25~13:10 Yukky		ゲンヤサスリヨガ(45) 12:25~13:10 中野 サトミ		12:30 HIPHOP(45) 12:45~13:30 HIDE	LES MILLS BODYCOMBAT45 12:50~13:35 ALISA	バレエピクチャー(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	
	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	13:30 LES MILLS			13:30 クロール(20) 14:00~14:20 ALISA	14:00 ZUMBA(45) 14:15~15:00 中野 サトミ				ピラティス(45) 14:00~14:45 いそみ				14:00	
14:30 LES MILLS BODYJAM45 15:00~15:45 天野 正太郎	太極拳(45) 14:45~15:30 吉野 天人			14:30 BODY BALANCE45※FX 14:00~14:45 橋原 千賀子			14:30 青泳者(20) 14:25~14:45 ALISA	14:30 STEP(45) 14:30~15:15 池田 将英								14:30	
		ベージュ バレエ(80) 15:55~16:55 AURA		15:00 LES MILLS BODYATTACK60 15:45~16:45 徳 竜也	シンブルエアロ(80) 15:00~15:30 金杉 智哉	エアロ(45) 15:45~16:30 金杉 智哉		15:00 LES MILLS BODYATTACK60 15:45~16:45 徳 竜也	15:30 LES MILLS BODYPUMP60 15:40~16:40 SHOEI			ホットヨガ(45) 15:15~16:00 いそみ				15:00	
				16:00 LES MILLS BODYCOMBAT45 17:15~18:00 徳 竜也	ヨガ(45) 16:15~17:00 中野 サトミ	リトモス45 17:00~17:45 池田 将英	16:30 ヨガ(45) 16:15~17:00 中野 サトミ	16:00 HIPHOP(45) 17:05~17:50 HIDE				パワーヨガ(45) 17:00~17:45 HIKARI				16:00	
				17:00 LES MILLS BODYJAM60 18:00~19:00 池田 将英	ピラティス(45) 17:15~18:00 中野 サトミ	ピラティス(45) 17:15~18:00 中野 サトミ	17:00 LES MILLS BODYJAM60 18:00~19:00 池田 将英	17:30 HIDE								17:00	
				18:00 LES MILLS BODYJAM60 18:00~19:00 池田 将英	ハタヨガ(45) 18:15~19:00 HIKARI		18:00 LES MILLS BODYJAM60 18:00~19:00 池田 将英	18:00 【カルチャースクール】 K-POP 18:00~19:00 HIDE				リラククスヨガ(45) 18:15~19:00 HIKARI				18:00	
				18:30 リラククスヨガ(45) 18:45~19:30 真亜子			18:30 HIDE	18:30 有料								18:30	
19:30 エアロ(45) feat.ダイエットラン 19:20~20:05 EMI	エアロ(45) 19:15~20:15 徳 竜也			19:00 LES MILLS ★release97★ BODYCOMBAT45 20:45~21:30 ALISA				19:00 HIDE								19:00	
20:00 リトモス60 20:20~21:20 EMI		パワーヨガ(45) 19:45~20:30 真亜子														20:00	
21:00 リトモス60 20:20~21:20 EMI																21:00	
21:30																21:30	
22:00																22:00	
閉館時間 23:00				閉館時間 21:00				閉館時間 20:00				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>																	

~隔週~
9.23日
のみ実施

~隔週~
9.23日
のみ実施