

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. 2024.4

(月)				(火)				(水)			
3F		4F		3F		4F		3F		4F	
A	B	C	フル・スパ	A	B	C	フル・スパ	A	B	C	フル・スパ
10:30				10:30				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)		【カルチャースクール】 HIPHOP	パワーヨガ(45)	★NEW★ アクアウォーク(30)		はじめてバレエ(45)	アシタンヨガ(60)	アクアウォーク(20)
10:45~11:30	10:40~11:25	10:40~11:25	10:45~11:15	11:00	10:30~11:30	10:30~11:15	10:30~11:00	11:00	10:25~11:10	10:25~11:25	10:30~10:50
金杉 智哉	AYA	真亜子	山田 龍王		中島 真理子	橋立 弥生	山本 彰海		村木 のりこ	橋立 弥生	リズムアクア(30)
		★NEW★		11:30			★NEW★	11:30			11:00~11:30
		グレートフルヨガ(45)	アクア(30)				11:15~12:00		ラテン&ダンス ファンEX(45)		EMI
		11:30~12:00	山田 龍王	11:30			山本 彰海	11:30	11:20~12:05		
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				12:00	中島 真理子	ワインヤサヨガ(45)	【カルチャースクール】 バレエ (ベージック)
11:55~12:40	12:00~12:45	11:40~12:25		12:30	ZUMBA(45)	HIPHOP(45)		12:30	橋立 弥生	11:45~12:30	11:45~13:15
EMI	AYA	klho		12:30	12:15~12:55	12:00~12:45		12:30			村木 のりこ
				13:00	丸山 秋子	Malko	★NEW★	13:00		【カルチャースクール】 フラダンス(60)	60分or90分 選んでいただけ ます！ 有料
				13:00	LES MILLS		平泳ぎ(20)	13:00		12:30~13:30	
				13:30	BODY BALANCE45※ST		12:30~12:50	13:30	高橋 敦希子		
				13:30	13:15~14:00		バタフライ(20)	13:30			
				14:00	橋原 千賀子		12:55~13:15	14:00			
				14:00			山本 彰海	14:00	ZUMBA(45)	ステップ(30)	フラダンス30
				14:30	★スタジオ重要★			14:00	14:00~14:45	14:00~14:30	13:45~14:15
				14:30	ZUMBA(45)			14:30	児島 真里	EMI	高橋 敦希子
				15:00	14:30~15:15			15:00			
				15:00	橋原 千賀子			15:00			
				15:30				15:30			
				16:00				16:00			
				16:00				16:00			
				16:30				16:30			
				17:00				17:00			
				17:30				17:30			
				18:00				18:00			
				18:30				18:30			
				19:00				19:00			
				19:30				19:30			
				20:00				20:00			
				20:30				20:30			
				21:00				21:00			
				21:30				21:30			
				22:00				22:00			

~BODYBALANCE ST/FXとは?~
ST(ストレングス)→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

閉館時間 23:00

閉館時間 23:00

閉館時間 23:00

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. 2024.4

(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(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			10:30	ソフトホットヨガ(45) 10:40~11:25 天野 正太郎
11:00				アクア(45) 11:15~12:00 阿部 治子	11:00					11:00		LesMILLS ★release128★ 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			ホットヨガ(45) 11:30~12:15 天野 正太郎	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	【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]
12:30	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					12:30				12:30	
13:00					13:00	HIPHOP(45) 12:45~13:30 HIDE			バレエピクナー(45) 13:00~13:45 村木 のりこ	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					13:30		LesMILLS BODYCOMBAT45 13:20~14:05 ALISA		13:30	
14:00	ZUMBA(45) 13:45~14:30 中野 サトミ				14:00	LesMILLS			クロール(20) 14:00~14:20 青泳者(20) 14:25~14:45 ALISA	14:00				14:00	ピラティス(45) 14:00~14:45 いそみ
14:30					14:30	BODY BALANCE45※FX 14:00~14:45 橋原 千賀子				14:30	ZUMBA(45) 14:15~15:00 中野 サトミ			14:30	ステップ(45) 14:30~15:15 池田 将英
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	★期間限定★ ホットヨガ(45) 15:00~15:45 いそみ
15:30					15:30	LesMILLS BODYATTACK60 15:45~16:45 徳 竜也				15:30				15:30	LesMILLS BODYPUMP60 15:40~16:40 SHOEI
16:00			ベージュ バレエ(80) 15:55~16:55 AURA		16:00					16:00				16:00	
16:30					16:30				ヨガ(45) 16:15~17:00 中野 サトミ	16:30				16:30	
17:00					17:00	LesMILLS リトモス45 17:00~17:45 池田 将英				17:00				17:00	パワーヨガ(45) 17:00~17:45 HIKARI
17:30					17:30					17:30	HIPHOP(45) 17:05~17:50 HIDE			17:30	
18:00					18:00	LesMILLS BODYJAM60 18:00~19:00 池田 将英				18:00				18:00	
18:30					18:30				ハタヨガ(45) 18:15~19:00 HIKARI	18:30				18:30	【カルチャースクール】 K-POP 18:00~19:00 HIDE [有料]
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 BODYPUMP60 19:15~20:15 徳 竜也	真亜子		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 ★release98★ BODYCOMBAT45 20:45~21:30 ALISA	真亜子		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				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>															