

# 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. 2024.5

(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				
11:00	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	11:00	【カルチャースクール】 HIPHOP 10:30~11:30 中島 真理子 <small>有料</small>	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	アシタンヨガ(60) 10:25~11:25 橋立 弥生	11:00	
11:30	LES MILLS ★NEWインストラクター★	★13日から スタート!!★		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		11:30	
12:00	BODYCOMBAT45 11:55~12:40 凜(Rin) ★release98★	フリースタイル ダンス(45) 12:00~12:45 AYA	グレートフルヨガ(45) 11:40~12:25 kIho	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	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 <small>60分or90分 選んでいただけます! 有料</small>	12:00	
12:30		★担当変更★		12:30	LES MILLS			12:30	【カルチャースクール】 フラダンス(60) 12:30~13:30 高橋 敦穂子 <small>有料</small>	★release98★ ★NEWインストラクター★	12:30	
13:00	HIPHOP リズムトレーニング(45) 13:15~14:00 Malko	★担当変更★	健美操(45) 13:00~13:45 迎しのぶ	13:00	BODY BALANCE45※ST 13:15~14:00 桐原 千賀子	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	13:00		BODYCOMBAT45 13:00~13:45 凜(Rin)		13:00
13:30		★担当変更★		13:30	ZUMBA(45) 14:30~15:15 桐原 千賀子	パレトン(45) 14:40~15:25 天野 正太郎	ホテイメンチアンス 青巻体操(45) 14:20~15:05 藤沼 美和	13:30			★8日から スタート!!★	13:30
14:00		★担当変更★		14:00				14:00	ZUMBA(45) 14:00~14:45 児島 真里	フラダンス30 13:45~14:15 高橋 敦穂子		14:00
14:30		ZUMBA 14:20~15:05 藤沼 美和	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	HIPHOP(45) 19:00~19:45 maeda	LES MILLS BODYPUMP30 18:30~19:00 徳 竜也 ★release125★	初めての方も 安心して始められる 30分クラス LesMILLS	19:00				19:00		パワーヨガ(45) 18:45~19:30 真亜子		19:00
19:30		LES MILLS BODYCOMBAT45 19:20~20:05 徳 竜也		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	ホールピラティス (45) 18:45~19:30 いそみ	19:30	フリースタイル ダンス(45) 19:20~20:05 Yukky	LES MILLS BODYPUMP45 19:25~20:10 徳 竜也	リラックスヨガ(45) 19:45~20:30 真亜子	19:30
20:00		★release98★ ★時間変更★		20:00				20:00				20:00
20:30	ベリーダンス(45) 20:15~21:00 maeda	LES MILLS BODYATTACK45 20:35~21:20 徳 竜也		20:30	DANCE HIPHOP(45) 20:30~21:15 AYA	LES MILLS BODYPUMP45 ※TB 21:05~21:50 ALISA	ホットヨガ(45) 20:00~20:45 いそみ	20:00	リズム&ステップ(30) 20:20~20:50 Yukky	LES MILLS BODYCOMBAT60 20:40~21:40 徳 竜也		20:00
21:00		★時間変更★		21:00				21:00	【カルチャースクール】 HOUSE(60) 21:00~22:00 Yukky <small>有料</small>			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)→柔軟に重点を置いて  
トレーニングをするプログラム  
LesMILLS

~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!  
LesMILLS

★release00★  
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!  
LesMILLS

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. 2024.5

(木)				(土)				(日)			
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 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	11:30 バレエ(45) 11:25~12:10 村木 のりこ	LesMILLS BODYPUMP45 ※TB 11:35~12:20 ALISA	ホットヨガ(45) 11:30~12:15 天野 正太郎		11:30 ★release128★ BODYPUMP45(TB) 11:35~12:20 ALISA			11:30
12:30 リズム&ステップ(45) 12:25~13:10 Yukky		ゲンヤササキヨガ(45) 12:25~13:10 中野 サトミ		12:30 HIPHOP(45) 12:45~13:30 HIDE	LesMILLS 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 LesMILLS BODYJAM45 13:10~13:55 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 運んでいただけ ます！ [有料]	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	パレトン(45) 13:35~14:20 村木 のりこ	13:30 LesMILLS			13:30 LesMILLS BODYJAM45 13:10~13:55 天野 正太郎	13:30 ZUMBA(45) 14:15~15:00 中野 サトミ		ピラティス(45) 14:00~14:45 いそみ	13:30
14:30 LesMILLS BODYJAM45 15:00~15:45 天野 正太郎	太極拳(45) 14:45~15:30 吉野 天人			14:00 BODY BALANCE45※FX 14:00~14:45 橋原 千賀子	14:30 LesMILLS BODYATTACK60 15:45~16:45 金杉 智哉	ヨガ(45) 16:15~17:00 中野 サトミ	14:00 クロール(20) 14:00~14:20 青泳者(20) 14:25~14:45 ALISA	14:30 STEP(45) 14:30~15:15 池田 将英		14:30 LesMILLS BODYPUMP60 15:40~16:40 SHOEI	14:00
	ベージュ パレエ(80) 15:55~16:55 AURA			15:00 LesMILLS BODYATTACK60 17:00~17:45 池田 将英	15:30 LesMILLS BODYJAM60 18:00~19:00 池田 将英	ピラティス(45) 17:15~18:00 中野 サトミ		15:00 HOTYOGA(45) 15:00~15:45 いそみ			15:00
				16:00 LesMILLS BODYATTACK60 17:00~17:45 池田 将英	16:30 LesMILLS BODYJAM60 18:00~19:00 池田 将英	ハタヨガ(45) 18:15~19:00 HIKARI		15:30 LesMILLS BODYPUMP60 15:40~16:40 SHOEI			15:30
				16:30 LesMILLS BODYATTACK60 17:00~17:45 池田 将英	17:00 LesMILLS BODYJAM60 18:00~19:00 池田 将英	ピラティス(45) 17:15~18:00 中野 サトミ		16:00 HIPHOP(45) 17:05~17:50 HIDE			16:00
				17:00 LesMILLS BODYATTACK60 17:00~17:45 池田 将英	17:30 LesMILLS BODYJAM60 18:00~19:00 池田 将英	ヨガ(45) 16:15~17:00 中野 サトミ		17:00 HIPHOP(45) 17:05~17:50 HIDE			17:00
				17:30 LesMILLS BODYATTACK60 17:00~17:45 池田 将英	18:00 LesMILLS BODYJAM60 18:00~19:00 池田 将英	ピラティス(45) 17:15~18:00 中野 サトミ		17:30 HIPHOP(45) 17:05~17:50 HIDE			17:30
				18:00 LesMILLS BODYATTACK60 17:00~17:45 池田 将英	18:30 LesMILLS BODYJAM60 18:00~19:00 池田 将英	ハタヨガ(45) 18:15~19:00 HIKARI		18:00 【カルチャースクール】 K-POP 18:00~19:00 HIDE [有料]			18:00
				18:30 LesMILLS BODYATTACK60 17:00~17:45 池田 将英	19:00 LesMILLS BODYJAM60 18:00~19:00 池田 将英	ピラティス(45) 17:15~18:00 中野 サトミ		18:30 【カルチャースクール】 K-POP 18:00~19:00 HIDE [有料]			18:30
				19:00 LesMILLS BODYATTACK60 17:00~17:45 池田 将英	19:30 LesMILLS BODYJAM60 18:00~19:00 池田 将英	ハタヨガ(45) 18:15~19:00 HIKARI		19:00 【カルチャースクール】 K-POP 18:00~19:00 HIDE [有料]			19:00
				19:30 LesMILLS BODYATTACK60 17:00~17:45 池田 将英	20:00 LesMILLS BODYJAM60 18:00~19:00 池田 将英	ピラティス(45) 17:15~18:00 中野 サトミ		閉館時間 20:00			閉館時間 20:00
				20:00 LesMILLS BODYATTACK60 17:00~17:45 池田 将英	20:30 LesMILLS BODYJAM60 18:00~19:00 池田 将英	ハタヨガ(45) 18:15~19:00 HIKARI		閉館時間 20:00			閉館時間 20:00
				20:30 LesMILLS BODYATTACK60 17:00~17:45 池田 将英	21:00 LesMILLS BODYJAM60 18:00~19:00 池田 将英	ピラティス(45) 17:15~18:00 中野 サトミ		閉館時間 20:00			閉館時間 20:00
				21:00 LesMILLS BODYATTACK60 17:00~17:45 池田 将英	21:30 LesMILLS BODYJAM60 18:00~19:00 池田 将英	ハタヨガ(45) 18:15~19:00 HIKARI		閉館時間 20:00			閉館時間 20:00
				21:30 LesMILLS BODYATTACK60 17:00~17:45 池田 将英	22:00 LesMILLS BODYJAM60 18:00~19:00 池田 将英	ピラティス(45) 17:15~18:00 中野 サトミ		閉館時間 20:00			閉館時間 20:00
				22:00 LesMILLS BODYATTACK60 17:00~17:45 池田 将英		ハタヨガ(45) 18:15~19:00 HIKARI		閉館時間 20:00			閉館時間 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"> <li>・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。</li> <li>・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。)</li> <li>・安全にレッスンを行うため、途中入退場はできません。</li> <li>・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。</li> <li>・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。</li> </ul> <p>【強度や難易度について】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→★初心者向けクラス★</li> <li>→★脂肪燃焼クラス★</li> <li>→★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)</li> </ul> <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>											