

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(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		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			12:30 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 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	バレトン(45) 13:35~14:20 村木 のりこ	13:30 LesMILLS		バレエピクチャー(45) 13:00~13:45 村木 のりこ		13:30 LesMILLS BODYJAM45 13:10~13:55 天野 正太郎		LesMILLS BODYCOMBAT45 13:20~14:05 ALISA	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			14:00 クロール(20) 14:00~14:20 青泳者(20) 14:25~14:45 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
		ベージュ バレエ(80) 15:55~16:55 AURA		15:00 LesMILLS BODYATTACK60 15:45~16:45 徳 竜也	シンブルエアロ(30) 15:00~15:30 金杉 智哉			15:00 STEP(45) 14:30~15:15 池田 将英		ホットヨガ(45) 15:00~15:45 いそみ	15:00
				16:00 LesMILLS BODYATTACK60 17:00~17:45 池田 将英	エアロ(45) 15:45~16:30 金杉 智哉	ヨガ(45) 16:15~17:00 中野 サトミ	~隔週~ 11.25日 のみ実施	16:00 HIPHOP(45) 17:05~17:50 HIDE	リトモス45 17:00~17:45 池田 将英	パワーヨガ(45) 17:00~17:45 HIKARI	16:00
				17:00 LesMILLS BODYJAM60 18:00~19:00 池田 将英			~隔週~ 11.25日 のみ実施	17:30 HIDE			17:30
18:30 ~隔週~ 9.16.23日 のみ実施				18:30 リラクソヨガ(45) 18:45~19:30 真亜子				18:00 【カルチャースクール】 K-POP 18:00~19:00 HIDE [有料]		リラクソヨガ(45) 18:15~19:00 HIKARI	18:30
19:30 ZUMBA(60) 19:30~20:30 橋原 千賀子	LesMILLS BODYPUMP60 19:15~20:15 徳 竜也			19:00 LesMILLS BODYCOMBAT45 20:45~21:30 ALISA				19:00 閉館時間 20:00			19:00
20:00 20:30 21:00 21:30 22:00											
閉館時間 23:00											

閉館時間 21:00

【スタジオレッスン注意事項について】

- ・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。

【強度や難易度について】

- ★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)

・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！！