

スパ&フィットネス セクシス千葉 GWスケジュール

5月4日(土)					5月5日(日)					5月6日(月)					
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 ストレッチ(30) 10:30~11:00 村木 のりこ				10:30 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) 10:45~11:30 金杉 智哉					10:30 モーニングヨガ(45)
11:00 *SPECIAL*															11:00 ダンス エクササイズ(45) 10:40~11:25 HIKARI
11:30 パレエ ヴァリエーション(60) 11:25~12:25 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 パレオン(45) 12:00~12:45 天野 正太郎	LES MILLS BODYPUMP45(TB) 11:35~12:20 ALISA			【カルチャースクール】 パレエ (ベーシック) 12:00~13:30 村木 のりこ		11:30 フリースタイル ダンス(45) 12:00~12:45 AYA				11:30 デイヨガ(60) 11:30~12:30 山田 龍王	11:30 アクア(30) 11:30~12:00 山田 龍王
12:00 村木 のりこ				12:00 パレオン(45) 12:00~12:45 天野 正太郎						12:00 HIPHOP 12:15~13:00 Malko					12:00 健康操(45) 13:00~13:45 迎しのぶ
12:30 HIPHOP(45) 12:45~13:30 HIDE	LES MILLS BODYCOMBAT45 12:50~13:35 ALISA	パレエビギナー(45) 13:00~13:45 村木 のりこ		13:00 LES MILLS BODYJAM45 13:10~13:55 天野 正太郎	*SPECIAL* LES MILLS BODYCOMBAT60 13:20~14:20 ALISA										
13:30				13:30 LES MILLS BODYJAM45 13:10~13:55 天野 正太郎											
14:00				14:00 クローラ(20) 14:00~14:20 ALISA											
14:30 リズム&ステップ 14:30~15:00 中島 真理子	LES MILLS BODYATTACK60 14:00~15:00 徳 竜也			14:30 青泳者(20) 14:25~14:45 ALISA											
15:00				15:00 ピラティス(45) 16:00~16:45 いそみ											
15:30 ラテン&ダンス ファンEX(60) 15:30~16:30 中島 真理子				15:30 LES MILLS BODYPUMP60 14:45~15:45 SHOEI											
16:00				16:00 *SPECIAL* リトモス60 16:00~17:00 池田 将英											
16:30				16:30 HIPHOP(45) 17:05~17:50 HIDE											
17:00	LES MILLS リトモス45 17:00~17:45 池田 将英	リラククスヨガ(45) 17:00~17:45 いそみ		17:00 【カルチャースクール】 K-POP 18:00~19:00 HIDE											
17:30	LES MILLS BODYJAM60 18:00~19:00 池田 将英	ハタヨガ(45) 18:15~19:00 HIKARI		17:30 HIPHOP(45) 17:05~17:50 HIDE											
18:00				18:00 【カルチャースクール】 K-POP 18:00~19:00 HIDE											
18:30				18:30 【カルチャースクール】 K-POP 18:00~19:00 HIDE											
19:00				19:00 【カルチャースクール】 K-POP 18:00~19:00 HIDE											

閉館時間 20:00

【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！！

5月3日 (金)	5月4日 (土)	5月5日 (日)	5月6日 (月)	5月7日 (火)
憲法記念日	みどりの日	こどもの日	振替休日	
休館日	特別営業	特別営業	特別営業	通常営業
	10:00 ~ 20:00	10:00 ~ 20:00	10:00 ~ 20:00	10:00 ~ 23:00

