

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. 2024.6

(月)				(火)				(水)				
3F				3F				3F				
A				A				A				
4F				4F				4F				
B				B				B				
C				C				C				
フル・スパ				フル・スパ				フル・スパ				
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	パワーヨガ(45) 10:30~11:15 橋立 弥生	アクアウォーク(30) 10:30~11:00 山本 彰海	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	11:00	
11:30	LES MILLS			11:30	リズムトレーニング(45) 11:00~11:45 Malko			11:30	★レッスン名変更★ ダンス&ファンキー GROOVE(45) 11:20~12:05 中島 真理子		11:30	
12:00	BODYCOMBAT45 11:55~12:40 凛(Rin)	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	★新規追加★ 【スイミングスクール】 平塚・バタフライ(45) 12:15~13:00 山本 彰海	12:00	11:45~12:30 橋立 弥生	12:00
12:30	★release98★			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	12:30	【カルチャースクール】 バレエ (ベレーシック) 11:45~13:15 村木 のりこ	12:30
13:00	HIPHOP リズムトレーニング(45) 13:15~14:00 Malko	ボディメンテナン ス青巻体操(45) 13:10~13:55 藤沼 美和	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	★release98★ BODYCOMBAT45 13:00~13:45 凛(Rin)	13:00	60分or90分 選んでいただけ ます！	13:00
13:30				13:30				13:30		13:30		13:30
14:00				14:00				14:00	ZUMBA(45) 14:00~14:45 児島 真里	14:00	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	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	ボディメンテナン ス青巻体操(45) 14:20~15:05 藤沼 美和	14:30		14:30		14:30
15:00				15:00				15:00		15:00		15:00
15:30			リラククスヨガ(45) 15:30~16:15 西内 やよい	15:30			ほくし整えるヨガ(45) 15:35~16:20 中野 サトミ	15:30		15:30		15:30
16:00				16:00				16:00		16:00		16:00
16:30	~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			16:30				16:30		16:30		16:30
17:00				17:00				17:00		17:00		17:00
17:30				17:30				17:30		17:30		17:30
18:00				18:00				18:00		18:00		18:00
18:30				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 電也	初めての方も 安心して始められる 30分クラス LES MILLS	19:00	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	19:00	★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！ LES MILLS	19:00	パワーヨガ(45) 18:45~19:30 真亜子	19:00
19:30		BODYCOMBAT45 19:20~20:05 徳 電也		19:30				19:30		19:30		19:30
20:00		★release98★		20:00				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 電也		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	フリースタイル ダンス(45) 19:20~20:05 Yukky	20:00	LES MILLS BODYPUMP45 19:25~20:10 徳 電也	20:00
21:00				21:00				21:00	リズム&ステップ(30) 20:20~20:50 Yukky	21:00	リラククスヨガ(45) 19:45~20:30 真亜子	21:00
21:30				21:30				21:30	【カルチャースクール】 HOUSE(60) 21:00~22:00 Yukky	21:30		21:30
22:00				22:00				22:00		22:00		22:00

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. 2024.6

(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
★レッスン名変更★ ラチン&ファンキー GROOVE(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	ラチン&ファンキー GROOVE(45) 10:20~11:05 中島 真理子	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	11:00 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		★新講座追加★ ★release128★ BODYPUMP45(TB) 11:35~12:20 ALISA			11:00
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		12:00 HIPHOP(45) 12:45~13:30 HIDE	LES MILLS BODYCOMBAT45 12:50~13:35 ALISA	バレエピクナー(45) 13:00~13:45 村木 のりこ		12:00 パレトン(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 選んでいただけます！ 有料	12:00
	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		13:00 LES MILLS				13:00 LES MILLS BODYJAM45 13:10~13:55 天野 正太郎	LES MILLS BODYCOMBAT45 13:20~14:05 ALISA		13:00
ZUMBA(45) 13:45~14:30 中野 サトミ				14:00 BODY BALANCE45※FX 14:00~14:45 梶原 千賀子			14:00 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
LES MILLS BODYJAM45 15:00~15:45 天野 正太郎	太極拳(45) 14:45~15:30 吉野 天人			15:00 シンブルエアロ(80) 15:00~15:30 金杉 智哉			15:00	15:00 ステップ(45) 14:30~15:15 池田 将英		ホットヨガ(45) 15:00~15:45 いそみ	15:00
		ベージュ パレエ(80) 15:55~16:55 AURA		15:30 LES MILLS BODYATTACK60 15:45~16:45 金杉 智哉		ヨガ(45) 16:15~17:00 中野 サトミ		15:30 LES MILLS BODYPUMP60 15:40~16:40 SHOEI			15:30
				16:00 LES MILLS リトモス45 17:00~17:45 池田 将英			16:00 ～隔週～ 8.22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
				16:30 LES MILLS BODYJAM60 18:00~19:00 池田 将英			～隔週～ 8.22日 のみ実施	17:30 【カルチャースクール】 K-POP 18:00~19:00 HIDE			17:00
		リラククスヨガ(45) 18:45~19:30 真亜子		17:00 ピラティス(45) 17:15~18:00 中野 サトミ				18:00 HATAヨガ(45) 18:15~19:00 HIKARI			17:30
				17:30 池田 将英				18:30 【カルチャースクール】 リラククスヨガ(45) 18:15~19:00 HIKARI			18:00
				18:00 池田 将英				19:00			18:30
				18:30 池田 将英							19:00
				19:00 池田 将英							19:00
				19:30 池田 将英							19:00
				20:00 池田 将英							19:00
				20:30 池田 将英							19:00
				21:00 池田 将英							19:00
				21:30 池田 将英							19:00
				22:00 池田 将英							19:00
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"> ・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>											