

# 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. 2024.7

(月)				(火)				(水)			
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	
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 ★release98★			11:30	Malko		11:30	アクア(45) 11:15~12:00 山本 彰海	11:30	チンドン&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 凜(Rin)	フリースタイル ダンス(45) 12:00~12:45 AYA	11:40~12:25 kiho	12:00		ZUMBA(45) 12:00~12:45 中島 真理子	12:00		12:00	ワインヤサヨガ(45) 11:45~12:30 橋立 弥生	12:00
12:30				12:30	エアロ(40) 12:15~12:55 丸山 秋子	HIPHOP(45) 12:00~12:45 Malko	12:30	【スイミングスクール】 平泳ぎ・バタフライ(45) 12:15~13:00 山本 彰海 <small>有料</small>	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>	12:30
13:00				13:00	LES MILLS BODY BALANCE45※ST 13:15~14:00 梶原 千賀子		13:00		13:00	【カルチャースクール】 LES MILLS ★release98★ BODYCOMBAT45 13:00~13:45 凜(Rin)	13:00
13:30	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	13:30		太極舞(45) 13:15~14:00 藤沼 美和	13:30		13:30		13:30
14:00				14:00		リトモス45 13:25~14:10 天野 正太郎	14:00		14:00	ZUMBA(45) 14:00~14:45 児島 真里	14:00
14:30				14:30	ZUMBA(45) 14:30~15:15 梶原 千賀子		14:30		14:30		14:30
15:00				15:00		バレトン(45) 14:40~15:25 天野 正太郎	15:00		15:00		15:00
15:30				15:30			15:30		15:30		15:30
16:00				16:00			16:00		16:00		16:00
16:30				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				19:00			19:00		19:00		19:00
19:30				19:30			19:30		19:30		19:30
20:00				20:00			20:00		20:00		20:00
20:30				20:30			20:30		20:30		20:30
21:00				21:00			21:00		21:00		21:00
21:30				21:30			21:30		21:30		21:30
22:00				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  
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

初めの方も安心して始められる  
30分クラス  
LES MILLS

# 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. 2024.7

(木)				(土)				(日)				
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 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	
11:00				11:00				11:00			11:00	
11:30	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	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	LES MILLS BODYPUMP45(TB) 11:35~12:20 ALISA		11:30	
12:00				12:00				12:00	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 選んでいただけます！ 有料	12:00	
12:30	リズム&ステップ(45) 12:25~13:10 Yukky		ガンヤサスヨガ(45) 12:25~13:10 中野 サトミ	12:30 HIPHOP(45) 12:45~13:30 HIDE	LES MILLS 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	Les MILLS BODYJAM45 13:10~13:55 天野 正太郎		12:30	
13:00				13:00				13:00	Les MILLS BODYCOMBAT45 13:20~14:05 ALISA		13:00	
13:30	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				13:30			13:30	
14:00	ZUMBA(45) 13:45~14:30 中野 サトミ			14:00				14:00	ZUMBA(45) 14:15~15:00 中野 サトミ	ステップ(45) 14:30~15:15 池田 将英	ピラティス(45) 14:00~14:45 いそみ	14:00
14:30				14:30				14:30			14:30	
15:00	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				15:00		ホットヨガ(45) 15:00~15:45 いそみ	15:00	
15:30				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				19:00				19:00			19:00	
19:30	★新開張★ SALSATION@60 19:30~20:30 橋原 千賀子	LES MILLS BODYPUMP60 19:15~20:15 眞亜子	ベージュ バレエ(80) 15:55~16:55 AURA	19:30				19:30			19:30	
20:00				20:00				20:00			20:00	
20:30				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				
<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>												

**BODYBALANCE**  
1. 3週目※ST  
2. 4週目※FX  
LES MILLS

～隔週～  
13.27日  
のみ実施

～隔週～  
13.27日  
のみ実施