

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. 2024.8

(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	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	ウォーク&ジョグ(30) 10:45~11:15 山田 龍王	11:00	HIPHOP リズムトレーニング(45) 11:00~11:45 Malko	【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	アシタンヨガ(60) 10:25~11:25 橋立 弥生	★復活!!★ アクアウォーク(20) 10:30~10:50 EMI
11:30	LesMILLS			アクア(30) 11:30~12:00 山田 龍王	11:30				アクア(45) 11:15~12:00 山本 彰海	11:30	ラテン&ファンキー GROOVE(45) 11:20~12:05 中島 真理子	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 (ベレーシック) 11:45~13:15 村木 のりこ	★復活!!★ アクアダンス(30) 11:00~11:30 EMI
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	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	【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	12:00			【カルチャースクール】 フラダンス(60) 12:30~13:30 高橋 敦希子	
13:00		★時間変更★	健美操(45) 13:00~13:45 迎しのぶ		13:00	LesMILLS BODY BALANCE45※ST 13:15~14:00 梶原 千賀子		太極舞(45) 13:15~14:00 藤沼 美和		13:00			★復活!!★ フラダンス30 13:45~14:15 高橋 敦希子	
13:30	HIPHOP リズムトレーニング(45) 13:15~14:00 Malko	ZUMBA(45) 13:10~13:55 藤沼 美和			13:30		リトモス45 13:25~14:10 天野 正太郎			13:30				
14:00		★復活!!★			14:00			★時間短縮★		14:00	ZUMBA(45) 14:00~14:45 児島 真里	★復活!!★ ステップ(30) 14:00~14:30 EMI		
14:30	リトモス45 14:30~15:15 EMI		ヨガ(45) 14:30~15:15 西内 やよい		14:30	SALSATION(60) 14:30~15:30 梶原千賀子		ボクシングチナンス 青空体操(60) 14:20~15:10 藤沼 美和		14:30				
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				
16:00					16:00					16:00				
16:30					16:30					16:30				
17:00					17:00					17:00				
17:30					17:30					17:30				
18:00					18:00					18:00				
18:30					18:30					18:30				
19:00	Jazz dance(45) 19:00~19:45 maeda	LesMILLS BODYCOMBAT45 19:20~20:05 徳 竜也			19:00					19:00				
19:30					19:30	ダンス エクササイズ(45) 19:30~20:15 AYA	LesMILLS BODYCOMBAT45 19:50~20:35 ALISA		ポールピラティス (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	LesMILLS BODYPUMP45 19:25~20:10 徳 竜也	パワーヨガ(45) 18:45~19:30 真亜子	
20:00					20:00					20:00				
20:30	ベリーダンス(45) 20:15~21:00 maeda	LesMILLS BODYATTACK45 20:35~21:20 徳 竜也			20:30	DANCE HIPHOP(45) 20:30~21:15 AYA	LesMILLS BODYPUMP45 ※TB 21:05~21:50 ALISA		ホットヨガ(45) 20:00~20:45 いそみ	20:30	リズム&ステップ(30) 20:20~20:50 Yukky	LesMILLS BODYCOMBAT60 20:40~21:40 徳 竜也	リラックスヨガ(45) 19:45~20:30 真亜子	
21:00					21:00					21:00				
21:30					21:30					21:30				
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

☆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!
LesMILLS

初めの方も
安心して始められる
30分クラス
LesMILLS

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. 2024.8

(木)				(土)				(日)							
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	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(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		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			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		11:00	JAZZダンス(45) 10:40~11:25 村木 のりこ	LES MILLS BODYPUMP45(TB) 11:35~12:20 ALISA		11:00		
11:30	エアロ(45) 11:30~12:15 丸山 秋子			11:30					11:30				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		ダンス&ストレッチ(45) 12:25~13:10 中野 サトミ	12:30		LES MILLS BODYCOMBAT45 12:50~13:35 ALISA			12:30				12:30		
13:00				13:00	HIPHOP(45) 12:45~13:30 HIDE		バレエピクチャー(45) 13:00~13:45 村木 のりこ	~隔週~ 第一週目 休講	13:00	LesMILLS BODYJAM45 13:10~13:55 天野 正太郎	LES MILLS BODYCOMBAT45 13:20~14:05 ALISA		13:00		
13:30		エアロ(45) 13:20~14:05 児島 真里		13:30					13:30				13:30		
14:00	ZUMBA(45) 13:45~14:30 中野 サトミ		バレトン(45) 13:35~14:20 村木 のりこ	14:00	LES MILLS BODY BALANCE45 14:00~14:45 橋原 千賀子	BODYBALANCE 3週目※ST 2,4週目※FX LES MILLS		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			14:00		
14:30		太極拳(45) 14:45~15:30 吉野 天人		14:30					14:30		ステップ(45) 14:30~15:15 池田 将英		14:30		
15:00	LES MILLS BODYJAM45 15:00~15:45 天野 正太郎			15:00		シンブルエアロ(30) 15:00~15:30 金杉 智哉			15:00			ホットヨガ(45) 15:00~15:45 いそみ	15:00		
15:30				15:30	LES MILLS BODYATTACK60 15:45~16:45 徳 竜也	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~ 10.24日 のみ実施	15:30		LES MILLS BODYPUMP60 15:40~16:40 SHOEI		15:30		
16:00			ベージュ バレエ(80) 15:55~16:55 AURA	16:00					16:00				16:00		
16:30				16:30					16:30				16:30		
17:00				17:00		BODYCOMBAT45 17:00~17:45 SHOEI	ピラティス(45) 17:15~18:00 中野 サトミ	~隔週~ 10.24日 のみ実施	17:00	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	17:00		
17:30				17:30					17:30				17:30		
18:00				18:00		LES MILLS 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	リラククスヨガ(45) 18:15~19:00 HIKARI	18:00		
18:30			リラククスヨガ(45) 18:45~19:30 真亜子	18:30					18:30				18:30		
19:00		LES MILLS BODYPUMP60 19:15~20:15 徳 竜也		19:00					19:00				19:00		
19:30	リトモス60 19:30~20:30 EMI			19:30					19:30				19:30		
20:00			パワーヨガ(45) 19:45~20:30 真亜子	20:00					20:00				20:00		
20:30				20:30					20:30				20:30		
21:00		LES MILLS BODYCOMBAT45 20:45~21:30 ALISA		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"> ・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>															