

# 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. 2024.9

(月)				(火)				(水)				
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	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	10:30	【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	アクアウォーク(30) 10:30~11:00 山本 彰海	10:30	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	アクアウォーク(20) 10:30~10:50	10:30
11:00			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		アクア(45) 11:15~12:00 山本 彰海	11:00			アクアダンス(30) 11:00~11:30 EMI	11:00
11:30			アクア(30) 11:30~12:00 山田 龍王	11:30				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	カーディオF キック(45) 11:55~12:40 EMI	リリースタイム ダンス(45) 12:00~12:45 AYA	グレートフルヨガ(45) 11:40~12:25 kaho	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	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		12:00
12:30				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 敦希子 <small>有料</small>	LES MILLS BODYCOMBAT45 13:00~13:45 凜(Rin)	60分or90分 選んでいただけます! <small>有料</small>	12:30
13:00	HIPHOP リズムトレーニング(45) 13:15~14:00 Malko	ステップ(45) 13:10~13:55 EMI	健美操(45) 13:00~13:45 迎しのぶ	13:00	LES MILLS 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				13:00
13:30				13:30		リトモス45 13:25~14:10 天野 正太郎		13:30				13:30
14:00		LES MILLS ★期間限定★		14:00			ボディメンチナンス 青巻体操(60) 14:20~15:10 藤沼 美和	14:00	ZUMBA(45) 14:00~14:45 EMi	ステップ(30) 14:00~14:30 EMi	フラダンス30 13:45~14:15 高橋 敦希子	14:00
14:30	リトモス45 14:30~15:15 EMi	BODYCOMBAT45 14:25~15:10 凜(Rin)	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			14:30				14:30
15:00				15:00		パレトン(45) 14:40~15:25 天野 正太郎		15:00		リトモス45 15:00~15:45 EMi		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				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				19:30	ダンス エクササイズ(45) 19:30~20:15 AYA	LES MILLS BODYCOMBAT45 19:50~20:35 ALISA		19:30	リリースタイム ダンス(45) 19:20~20:05 Yukky	LES MILLS BODYPUMP45 19:25~20:10 徳 竜也	パワーヨガ(45) 18:45~19:30 真亜子	19:30
20:00				20:00				20:00			リラックスヨガ(45) 19:45~20:30 真亜子	20:00
20:30				20:30	DANCE HIPHOP(45) 20:30~21:15 AYA	LES MILLS BODYPUMP45 ※TB 21:05~21:50 ALISA		20:30	リズム&ステップ(30) 20:20~20:50 Yukky	LES MILLS BODYCOMBAT60		20:30
21:00				21:00				21:00	【カルチャースクール】 HOUSE(60) 21:00~22:00 Yukky <small>有料</small>			21:00
21:30				21:30				21:30				21:30
22:00				22:00				22:00				22:00

初めての方も  
安心して始められる  
30分クラス  
LES MILLS

~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(トータルボディ)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

# 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. 2024.9

(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			アクア(45) 11:15~12:00 阿部 治子	11:00				11:00	LesMILLS BODYPUMP45(TB) 11:35~12:20 ALISA	LesMILLS 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	バレエ(45) 11:25~12:10 村木 のりこ			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	ヨガ(45) 12:25~13:10 中野 サトミ		12:30				12:30			12:30	
13:00				13:00	HIPHOP(45) 12:45~13:30 HIDE			13:00	LesMILLS BODYJAM45 13:10~13:55 天野 正太郎	LesMILLS 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	LesMILLS BODY BALANCE45 14:00~14:45 橋原 千賀子			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	
14:30	LesMILLS BODYJAM45 14:45~15:30 天野 正太郎	太極拳(45) 14:45~15:30 吉野 天人		14:30				14:30			14:30	
15:00				15:00	シンブルエアロ(80) 15:00~15:30 金杉 智哉			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
15:30				15:30	LesMILLS BODYATTACK60 15:45~16:45 徳 竜也			15:30		LesMILLS 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	LesMILLS BODYCOMBAT45 17:00~17:45 SHOEI			17:00				17:00
17:30				17:30	LesMILLS BODYJAM80 17:15~18:00 池田 将英			17:30	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	17:30
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	エアロ(45) feat.ダイエットラン 19:20~20:05 EMI	LesMILLS BODYPUMP60 19:15~20:15 徳 竜也	リラククスヨガ(45) 18:45~19:30 真亜子	19:30				19:30				19:30
20:00				20:00				20:00				20:00
20:30	リトモス60 20:20~21:20 EMI	LesMILLS BODYCOMBAT45 20:45~21:30 ALISA	パワーヨガ(45) 19:45~20:30 真亜子	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><b>【スタジオレッスン注意事項について】</b></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><b>【強度や難易度について】</b></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>												