

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. 2024.10

(月)				(火)				(水)								
3F				3F				3F								
A		B		C		フル・スパ		A		B		C		フル・スパ		
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	ワーク&ジョグ(30) 10:45~11:15 山田 龍王	10:30	【カルチヤースクール】 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					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	チンドン&ファンキー GROOVE(45) 11:20~12:05 中島 真理子		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				11:30			
12:00	カーディオF キック(45) 11:55~12:40 EMI	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	★注目★ 【スイミングスクール】 クロール・背泳ぎ(45) 12:15~13:00 山本 彰海 <small>有料</small>	12:00	ワインヤサヨガ(45) 11:45~12:30 橋立 弥生	【カルチヤースクール】 バレエ (ベレーシック) 11:45~13:15 村木 のりこ	12:00			
12:30					12:30	LES MILLS BODY BALANCE45※ST 13:15~14:00 橋原 千賀子				12:30	【カルチヤースクール】 フラダンス(60) 12:30~13:30 高橋 敦希子 <small>有料</small>	ESMILLS 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		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					14:00			ボディメンチナス 青巻体操(60) 14:20~15:10 藤沼 美和		14:00	ZUMBA(45) 14:00~14:45 児島 真里	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					14:30	SALSATION(60) 14:30~15:30 橋原千賀子				14:30				14:30		
15:00					15:00		パレト(45) 14:40~15:25 天野 正太郎			15:00				15:00		
15:30	リトモス45 15:30~16:15 EMI		ヨガ(45) 14:30~15:15 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	フリースタイル ダンス(45) 19:20~20:05 Yukky	LES MILLS BODYPUMP45 19:25~20:10 徳 電也	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				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

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. 2024.10

(木)				(土)				(日)				
3F				3F				3F				
A	B	C	フール・スパ	A	B	C	フール・スパ	A	B	C	フール・スパ	
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	ヨガ(45) 12:25~13:10 中野 サトミ		12:30				12:30			12:30	
13:00				13:00	LES MILLS BODYCOMBAT45 12:50~13:35 ALISA	バレエビギナー(45) 13:00~13:45 村木 のりこ		13:00	LES MILLS BODYJAM45 13:10~13:55 天野 正太郎	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	LES MILLS BODY BALANCE45 14:00~14:45 橋原 千賀子		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	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		シンブルエアロ(80) 15:00~15:30 金杉 智哉		15:00		LES MILLS BODYPUMP60 15:40~16:40 SHOEI	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		15:30				15:30
16:00				16:00				16:00				16:00
16:30				16:30				16:30				16:30
17:00				17:00	LES MILLS BODYCOMBAT45 17:00~17:45 SHOEI			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 [有料]	リラククスヨガ(45) 18:15~19:00 HIKARI	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	LES MILLS BODYPUMP60 19:15~20:15 徳 竜也	真亜子	19:30	閉館時間 21:00				閉館時間 20:00			
20:00				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。							20:00
20:30	リトモス60 20:20~21:20 EMI	LES MILLS BODYCOMBAT45 20:45~21:30 ALISA	真亜子	20:30	【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)							20:30
21:00				21:00	・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！！							21:00
21:30				21:30	・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！！							21:30
22:00				22:00	・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！！							22:00
閉館時間 23:00												