

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. 2024.11

(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	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			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			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			アクア(45) 11:15~12:00 山本 彰海	11:30			★新規追加★ 平塚(20) 11:45~12:05 凜(Rln)	11:30
12:00	カーディオF キック(45) 11:55~12:40 EMI	リリース&オイル 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	【カルチヤースクール】 バレエ (ベージュ) 11:45~13:15 村木 のりこ		12:00
12:30				12:30	LES MILLS BODY BALANCE45※ST 13:15~14:00 梶原 千賀子		【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>	12:30		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	【カルチヤースクール】 フラダンス(60) 12:30~13:30 高橋 敦徳子 <small>有料</small>	ESMILLS BODYCOMBAT45 13:00~13:45 凜(Rln)		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				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 敦徳子	14:00
14:30				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				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		ボディメンチナンス 青巻体操(60) 14:20~15:10 藤沼 美和		15:30				15:30
16:00			リラククスヨガ(45) 15:30~16:15 西内 やよい	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				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

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(ストレングス)→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. 2024.11

(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(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 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		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		【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]	12:30	
13:00				13:00	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		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		14:00	
14:30	LES MILLS 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		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	14:30
15:00				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 池田 将英		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		LES MILLS BODYPUMP60 15:40~16:40 SHOEI	いそみ	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	LES MILLS BODYCOMBAT/リトモス 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	LES MILLS BODYJAM60 18:00~19:00 池田 将英			17:30				17:30
18:00				18:00		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		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	エアロ(45) feat.ダイエットラン 19:20~20:05 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	リトモス60 20:20~21:20 EMI			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"> ・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>												