

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. 2024.12

(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			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				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 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	ウィンヤサヨガ(45) 11:45~12:30 橋立 弥生	【カルチャースクール】 バレエ (ベージュ) 11:45~13:15 村木 のりこ	平塚啓(20) 11:45~12:05 凜(Rln)	12:00
12:30				12:30	LES MILLS BODY BALANCE45※ST 13:15~14:00 橋原 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	【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>	ESMILLS BODYCOMBAT45 13:00~13:45 凜(Rln)	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			ボディメンチナンス 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 敦穂子	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				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

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. 2024.12

(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		10:30							
11:00					11:00					11:00	JAZZダンス(45) 10:40~11:25 村木 のりこ		ソフトホットヨガ(45) 10:40~11:25 天野 正太郎	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		LES MILLS BODYCOMBAT45 12:50~13:35 ALISA			12:30				12:30							
13:00					13:00			バレエピクナー(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			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					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	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(30) 15:00~15:30 金杉 智哉			15:00			LES MILLS BODYCOMBAT45 15:00~15:45 池田 将英	ホットヨガ(45) 15:00~15:45 いそみ	15:00						
15:30					15:30					15:30			LES MILLS BODYPUMP60 15:40~16:40 SHOEI		15:30						
16:00			ベージュック バレエ(80) 15:55~16:55 AURA		16:00		エアロ(45) 15:45~16:30 金杉 智哉			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					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			リラックスヨガ(45) 18:45~19:30 真亜子		18:30			ハタヨガ(45) 18:15~19:00 HIKARI		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			19:30	閉館時間 21:00				閉館時間 20:00											
20:00					20:00	<b>【スタジオレッスン注意事項について】</b> ・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			20:30	<b>【強度や難易度について】</b> →★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) ・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！！									20:30						
21:00					21:00										21:00						
21:30					21:30										21:30						
22:00					22:00										22:00						
閉館時間 23:00																					