

スパ&フィットネス セクシス千葉 クリスマス特別スケジュール



Merry Christmas

～年末年始 日程～

12月27日～12月31日 休館日

1月1日～営業開始
(※スタジオレッスンは4日から)

本年もセクシス千葉をご愛顧頂きまして誠にありがとうございました。
2025年も最高のおもてなしができるよう努めて参りますので今後とも変わらぬご愛顧を宜しくお願い申し上げます

セクシス千葉

	24日(火)				25日(水)					
	3F		4F		3F		4F		フール・スパ	
	A	B	C	フール・スパ	A	B	C			
10:30		【カルチャースクール】HIPHOP	パワーヨガ(45) 10:30～11:15 橋立 弥生	アクアウォーク(80) 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(80) 10:25～11:25 橋立 弥生	アクアウォーク(20) 10:30～10:50	10:30	
11:00	HIPHOP リズムトレーニング(46) 11:00～11:45 Malko	10:30～11:30 中島 真理子		アクア(45) 11:15～12:00 山本 彰海	11:00	ラテン&ファンキー GROOVE(45) 11:20～12:05 中島 真理子		アクアダンス(80) 11:00～11:30 EMI	11:00	
11:30		*SPECIAL* ZUMBA(60)			11:30		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	平泳ぎ(20) 11:45～12:05 瀬(Rin)	11:30
12:00	エアロ(40) 12:15～12:55 丸山 敦子	12:00～13:00 中島 真理子	HIPHOP(45) 12:00～12:45 Malko	【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	12:00		*SPECIAL* ストリートダンス(45) 12:45～13:30 Malko	60分or90分 選んでいただけ ます!		12:00
12:30	LES MILLS BODY BALANCE46※8T 13:15～14:00 梶原 千賀子	13:25～14:10 天野 正太郎	太極拳(45) 13:15～14:00 藤沼 美和		13:00		クリスマスソング で飾ろう☆			13:00
13:30		リトモス45 13:25～14:10 天野 正太郎			13:30	ZUMBA(45) 14:00～14:45 児島 真里	ステップ(30) 14:00～14:30 EMI			13:30
14:00			ポチャモンチナンス 骨髄体操(60) 14:20～15:10 藤沼 美和		14:00		*バクダンバー* リトモス60 15:00～16:00 EMI			14:00
14:30	SALSATION(60) 14:30～15:30 梶原千賀子	パレトン(45) 14:40～15:25 天野 正太郎			14:30					14:30
15:00					15:00					15:00
15:30					15:30					15:30
16:00					16:00					16:00
16:30					16:30					16:30
17:00					17:00					17:00
17:30		★新曲発表★ リトモス60 17:45～18:45 池田将美×EMI			17:30					17:30
18:00					18:00	★NEW FACE★ *ジョイント* LES MILLS BODYPUMP46(TB) 18:45～19:30 ALISA×NEW	パワーヨガ(45) 18:45～19:30 真里子			18:00
18:30					18:30					18:30
19:00		*SPECIAL* LES MILLS BODYPUMP60 19:15～20:15 いそみ	*SPECIAL* ホットチキン ピラティス(46) 19:00～19:45 いそみ		19:00	クラススタイル ダンス(46) 19:20～20:05 Yukky	*SPECIAL* LES MILLS BODYCOMBAT60 20:00～21:00 徳 電也×ALISA			19:00
19:30	ダンス エクササイズ(45) 19:30～20:15 AYA			★NEW FACE★ ←初登場!!	19:30					19:30
20:00					20:00					20:00
20:30	DANCE HIPHOP(45) 20:30～21:15 AYA		*SPECIAL* LES MILLS BODYCOMBAT60 20:45～21:45 徳電也×ALISA SHOEI×瀬(Rin)		20:30	リズム私ステップ(80) 20:20～20:50 Yukky				20:30
21:00					21:00	【カルチャースクール】 HOUSE(60) 21:00～22:00 Yukky				21:00
21:30					21:30					21:30
22:00					22:00					22:00

閉館時間 23:00

閉館時間 23:00