

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. 2025.1

(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	カーク&ジョグ(30) 10:45~11:15 山田 龍王	10:30										
11:00					11:00	HIPHOP リズムトレーニング(45) 11:00~11:45 Malko	【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	11:00	★新着追加★ BODYCOMBAT30 10:30~11:00 凛(Rln)	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 EMI	
11:30			グレートフルヨガ(45) 11:40~12:25 kaho	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	ラテン&ファンキー GROOVE(45) 11:20~12:05 中島 真理子	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】 平塚望(20) 11:45~12:05 凛(Rln)		
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			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	【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	中島 真理子	【カルチャースクール】 バラエ (ベレーシック) 11:45~13:15 村木 のりこ			
12:30					12:30	LES MILLS BODY BALANCE45※ST 13:15~14:00 橋原 千賀子				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>	★NEW★ BODYPUMP45 12:45~13:30 RIO	60分or90分 選んでいただけ ます！ <small>有料</small>		
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		リトモス45 13:25~14:10 天野 正太郎	太極舞(45) 13:15~14:00 藤沼 美和		13:00					
13:30		LES MILLS BODYCOMBAT45 14:25~15:10 凛(Rln)	ヨガ(45) 14:30~15:15 西内 やよい		13:30	SALSATION(60) 14:30~15:30 橋原千賀子	パレトン(45) 14:40~15:25 天野 正太郎	ボディメンチナンス 青巻体操(60) 14:20~15:10 藤沼 美和		13:30	【有料】 LES MILLS	フラダンス30 13:45~14:15 高橋 敦希子			
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			
14:30					14:30					14:30		リトモス45 15:00~15:45 EMI			
15:00					15:00					15:00					
15:30	リトモス45 15:30~16:15 EMI		リラックスヨガ(45) 15:30~16:15 西内 やよい		15:30					15:30					
16:00					16:00					16:00					
16:30					16:30					16:30					
17:00					17:00					17:00					
17:30					17:30					17:30					
18:00		LES MILLS ★新着追加★ ★NEW★ FACE★			18:00					18:00					
18:30		BODYPUMP60 18:30~19:30 RIO			18:30					18:30					
19:00	LES MILLS ★新着追加★ ★新着追加★				19:00					19:00			パワーヨガ(45) 18:45~19:30 真亜子		
19:30	★新着追加★ ★新着追加★				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&オイル ダンス(45) 19:20~20:05 Yukky	BODYPUMP45 19:25~20:10 徳 竜也	リラックスヨガ(45) 19:45~20:30 真亜子		
20:00					20:00					20:00					
20:30	LES MILLS ★新着追加★ ★新着追加★				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			
21:00					21:00					21:00					
21:30					21:30					21:30					
22:00					22:00					22:00					

BODYBALANCE
1.3週目※ST
2.4週目※FX
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. 2025.1

(木)				(土)				(日)				
3F		4F		3F		4F		3F		4F		
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		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		13:00	
13:30	エアロ(45) 13:20~14:05 児島 真里			13:30				13:30	LES MILLS BODYCOMBAT45 13:20~14:05 ALISA		13:30	
14:00	ZUMBA(45) 13:45~14:30 中野 サトミ		パレトン(45) 13:35~14:20 村木 のりこ	14:00	LES MILLS BODY BALANCE45 14:00~14:45 梶原 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			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		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	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		15:30
16:00			ベージュ パレエ(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				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	リラックスヨガ(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	LES MILLS 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>【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>												