

# 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. 2025.2

(月)				(火)				(水)								
3F				3F				3F								
A		B		C		フル・スパ		A		B		C		フル・スパ		
10:30				10:30				10:30								
11:00	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	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	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	BODYCOMBAT30 10:30~11:00 凜(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	11:00	アクアダンス(30) 11:00~11:30 EMI
11:30				11:30				11:30								
12:00	カーディオF キック(45) 11:55~12:40 EMI	リリースタイム ダンス(45) 12:00~12:45 AYA	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	12:00	ZUMBA(45) 12:00~12:45 丸山 秋子	HIPHOP(45) 12:00~12:45 Malko	アクア(45) 11:15~12:00 山本 彰海	【スイミングスクール】 平泳ぎ/バタフライ 12:15~13:00 山本 彰海	12:00	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】 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	12:00	バタフライ(20) 12:10~12:30 ★新着品★ 凜(Rln)
12:30				12:30				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	LES MILLS BODY BALANCE45※ST 13:15~14:00 橋原 千賀子	LES MILLS BODY BALANCE45※ST 13:15~14:00 橋原 千賀子	太極舞(45) 13:15~14:00 藤沼 美和	13:00	【カルチャースクール】 フラダンス(60) 12:30~13:30 高橋 敦希子	【releaseISO】 BODYPUMP45 12:45~13:30 RIO	13:00	フラダンス30 13:45~14:15 高橋 敦希子	60分or90分 選んでいただけ ます！ 有料	13:00		
13:30				13:30				13:30								
14:00				14:00				14:00								
14:30				14:30				14:30								
15:00				15:00				15:00								
15:30	リトモス45 15:30~16:15 EMI	LES MILLS BODYCOMBAT45 14:25~15:10 凜(Rln)	ヨガ(45) 14:30~15:15 西内 やよい	15:30	SALSATION(60) 14:30~15:30 橋原千賀子	パレトN(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	14:30	ZUMBA(45) 14:00~14:45 児島 真里	ステップ(30) 14:00~14:30 EMI	14:30	フラダンス(45) 14:00~14:45 EMI	リトモス45 15:00~15:45 EMI	14:30		
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				18:00				18:00								
18:30				18:30				18:30								
19:00				19:00				19:00								
19:30	LES MILLS BODYCOMBAT45 19:45~20:30 徳 竜也	LES MILLS xreleaseISO BODYPUMP60 18:30~19:30 RIO		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	ポールピラティス (45) 19:00~19:45 いそみ	19:30	LES MILLS BODYCOMBAT45 19:25~20:10 徳 竜也	リリースタイム ダンス(45) 19:20~20:05 Yukky	19:30	LES MILLS BODYPUMP45 19:25~20:10 徳 竜也	パワーヨガ(45) 18:45~19:30 真亜子	19:30		
20:00				20:00				20:00								
20:30				20:30				20:30								
21:00	LES MILLS BODYATTACK45 21:00~21:45 徳 竜也			21:00	DANCE HIPHOP(45) 20:30~21:15 AYA	LES MILLS BODYPUMP45 ※TB 21:05~21:50 ALISA		21:00	LES MILLS BODYCOMBAT60 21:00~22:00 Yukky	リズム&ステップ(30) 20:20~20:50 Yukkv	21:00	【カルチャースクール】 HOUSE(60) 21:00~22:00 徳 竜也	リラクソスヨガ(45) 19:45~20:30 真亜子	20:00		
21:30				21:30				21:30								
22:00				22:00				22:00								

~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

# 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. 2025.2

(木)				(土)				(日)					
3F				3F				3F					
A				A				A					
B				B				B					
C				C				C					
フール・スパ				フール・スパ				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(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		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			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		LES MILLS BODYCOMBAT45 13:20~14:05 ALISA		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			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	LES MILLS シンブルエアロ(30) 15:00~15:30 金杉 智哉			15:00		ステップ(45) 14:30~15:15 池田 将英		15:00
15:30					15:30	BODYATTACK60 15:30~16:30 徳 竜也			15:30		LES MILLS BODYPUMP60 15:40~16:40 SHOEI		15:30
16:00			ベーシック バレエ(80) 15:55~16:55 AURA		16:00				16:00				16:00
16:30					16:30	LES MILLS ★新講座追加★ BODYCOMBAT45 17:00~17:45 徳 竜也			16:30				16:30
17:00					17:00				17:00	HIPHOP(45) 17:05~17:50 HIDE			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	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				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
閉館時間 23:00				閉館時間 21:00				閉館時間 20:00					
<p><b>【スタジオレッスン注意事項について】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> <li>・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。)</li> <li>・安全にレッスンをを行うため、途中入退場はできません。</li> <li>・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。</li> <li>・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。</li> </ul> <p><b>【強度や難易度について】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→★初心者向けクラス★</li> <li>→★脂肪燃焼クラス★</li> <li>→★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)</li> </ul> <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>													