

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. 2025.3

(月)				(火)				(水)					
フル・スパ				フル・スパ				フル・スパ					
3F	4F	4F	フル・スパ	3F	4F	4F	フル・スパ	3F	4F	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	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	BODYCOMBAT30 10:30~11:00 蓮(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			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			11:00	ESMILLS		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				11:30	ラテン&ファンキー GROOVE(45) 11:20~12:05 中島 真理子			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	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	【カルチャースクール】 フラダンス(60) 12:30~13:30 高橋 敦孝子	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	平塚さ(20) 11:45~12:05	12:00
12:30				12:30	LES MILLS BODY BALANCE45※ST 13:15~14:00 梶原 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 敦孝子		平塚さ(20) 11:45~12:05	12:00	
13:00			健美操(45) 13:00~13:45 迎しのぶ	13:00				13:00	有料		60分or90分 選んでいただけ ます！ 有料	12:30	
13:30	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		13:30	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	13:30				13:30	
14:00		LES MILLS		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 敦孝子	14:00	
14:30		BODYCOMBAT45 14:25~15:10 蓮(Rln)	ヨガ(45) 14:30~15:15 西内 やよい	14:30	SALSATION(60) 14:30~15:30 梶原千賀子		ボディメンチナンス 青巻体操(60) 14:20~15:10 藤沼 美和	14:30				14:30	
15:00				15:00				15:00		リトモス45 15:00~15:45 EMI		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				15:30	
16:00				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		LES MILLS		18:30				18:30				18:30	
19:00		BODYPUMP60 18:30~19:30 RIO		19:00				19:00				19:00	
19:30	LES MILLS			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	リリースタイム ダンス(45) 19:20~20:05 Yukky	LES MILLS BODYPUMP45 19:25~20:10 籠 竜也	パワーヨガ(45) 18:45~19:30 真亜子	19:30	
20:00				20:00				20:00			リラックスヨガ(45) 19:45~20:30 真亜子	20:00	
20:30	LES MILLS			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 Yukkv	LES MILLS BODYCOMBAT60		20:30	
21:00			※外ハワー ピラティス(45) 20:55~21:40 いそみ	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				21:30	
22:00				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

