

# 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. 2025.4

(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 有料	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			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	LES MILLS 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(30) 11:00~11:30 EMI
11:30			アクア(30) 11:30~12:00 山田 龍王	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&オイル ダンス(45) 12:00~12:45 AYA	グレートフルヨガ(45) 11:40~12:25 kIho	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		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
12:30				12:30	LES MILLS BODY BALANCE45※ST 13:15~14:00 橋原 千賀子	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	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	BODYPUMP45 12:45~13:30 RIO	60分or90分 選んでいただけ ます！ 有料	バタフライ(20) 12:10~12:30 蓮(Rln)
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				13:00				
13:30				13:30				13:30				
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	フラダンス30 13:45~14:15 高橋 敦希子	
14:30				14:30				14:30				
15:00				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	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	ボディメンチナス 青巻体操(60) 14:20~15:10 藤沼 美和	15:30		リトモス45 15:00~15:45 EMI		
16:00			リラックスヨガ(45) 15:30~16:15 西内 やよい	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			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	リリース&オイル ダンス(45) 19:20~20:05 Yukky	LES MILLS BODYPUMP45 19:25~20:10 徳 竜也	パワーヨガ(45) 18:45~19:30 真亜子	
20:00				20:00				20:00				
20:30				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	リラックスヨガ(45) 19:45~20:30 真亜子	
21:00	LES MILLS BODYATTACK45 21:00~21:45 徳 竜也		ヨガ(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			
21:30				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. 2025.4

(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	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		LesMILLS BODYPUMP45(TB) 11:35~12:20 ALISA		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	LesMILLS BODYPUMP45 ※TB 11:35~12:20 ALISA	ホットヨガ(45) 11:30~12:15 天野 正太郎		11:30		LesMILLS 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		LesMILLS 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	LesMILLS BODYJAM45 13:10~13:55 天野 正太郎	LesMILLS 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	LesMILLS 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		ピラティス(45) 14:00~14:45 いそみ	14:00	
14:30					14:30					14:30				14:30	
15:00	LesMILLS BODYJAM45 15:00~15:45 天野 正太郎	太極拳(45) 14:45~15:30 吉野 天人			15:00		LesMILLS BODYATTACK60 15:30~16:30 徳 竜也	シンブルエアロ(30) 15:00~15:30 金杉 智哉		15:00	スタンプ BODYATTACK 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					15:30	~隔週~ 1・3・5週目 BODY ATTACK 2・4週目 ステップ	LesMILLS BODYPUMP60 15:40~16:40 SHOEI		15:30	
16:00			ベージュ 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			★カテゴリー変更★ リトモス45 17:00~17:45 池田 将英		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			LesMILLS BODYJAM60 18:00~19:00 池田 将英		17:30				17:30	
18:00					18:00					18:00				18:00	
18:30					18:30				ハタヨガ(45) 18:15~19:00 HIKARI	18:30		【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	18:30	
19:00		LesMILLS BODYPUMP60 19:15~20:15 徳 竜也	真亜子		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				19:30	閉館時間 21:00				閉館時間 20:00					
20:00					20:00	【スタジオレッスン注意事項について】 ・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。 【強度や難易度について】 →★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	リトモス60 20:20~21:20 EMI	LesMILLS BODYCOMBAT45 20:45~21:30 ALISA			20:30										
21:00				21:00											
21:30					21:30										
22:00				22:00											
閉館時間 23:00															