

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. 2025.5

(月)					(火)					(水)				
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		
10:30					10:30					10:30				10:30
エアロ(45)	ダンス エクササイズ(45)	基本のヨガ(45)				【カルチャースクール】 HIPHOP	パワーヨガ(45)	アクアウオーク(30)		10:30	BODYCOMBAT30	はじめてバレエ(45)	アシュタンヨガ(60)	アクアウオーク(20)
10:45~11:30	10:40~11:25	10:40~11:25			11:00	10:30~11:30	10:30~11:15	10:30~11:00		10:30	10:30~11:00	10:25~11:10	10:25~11:25	10:30~10:50
金杉 智哉	AYA	真亜子				中島 真理子	橋立 弥生	山本 彰海		11:00	ESMILLS	村木 のりこ	橋立 弥生	アクアダンス(30)
						【有料】					ラテン&ファンキー GROOVE(45)			11:00~11:30
11:30					11:30	11:00~11:45		11:15~12:00		11:30	11:20~12:05			EMI
						Malko		山本 彰海			中島 真理子	ウィンヤサヨガ(45)	【カルチャースクール】 バレエ (ベレーシック)	平塚(20)
12:00	カーディオF キック(45)	12:00~12:45			12:00		ZUMBA(45)	12:00~12:45		12:00		11:45~12:30	11:45~12:30	11:45~12:05
11:55~12:40	AYA	klho					12:00~12:45	12:00~12:45			橋立 弥生	11:45~13:15	11:45~13:15	12:10~12:30
EMI					12:30	12:15~12:55	丸山 秋子	【スイミングスクール】 平塚(20)・バタフライ		12:30	【カルチャースクール】 フラダンス(60)	BODYPUMP45	60分or90分 選んでいただけます！	【有料】
						13:00	LES MILLS			13:00	12:30~13:30	高橋 敦希子		
13:00	HIPHOP リズムトレーニング(45)	13:10~13:55			13:30	13:15~14:00	13:25~14:10	13:15~14:00		13:30		【有料】		
13:15~14:00	EMI	迎しのぶ				13:30	13:25~14:10	13:15~14:00						
						14:00	14:00~14:45	14:00~14:45		14:00	ZUMBA(45)	ステップ(30)	フラダンス30	
14:00					14:30	14:30~15:30	14:40~15:25	14:20~15:10		14:30	14:00~14:45	14:00~14:30	13:45~14:15	
						15:00	14:30~15:30	14:40~15:25				EMI	高橋 敦希子	
14:30						15:30	15:30~16:15	15:30~16:15		15:00		15:00~15:45		
15:00							15:30~16:15	15:30~16:15		15:30				
15:30	リトモス45									16:00				
15:30~16:15	EMI													
16:00														
16:30														
17:00														
17:30														
18:00														
18:30														
19:00														
19:30														
19:45~20:30														
20:00														
20:30														
21:00														
21:00~21:45														
21:30														
22:00														
閉館時間 23:00					閉館時間 23:00					閉館時間 23:00				

Thu.~Sun. 2025.5

(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				
10:30	ラヂン&ファンキー GROOVE(45) 10:25~11:10	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	アクアワーク(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	ラヂン&ファンキー GROOVE(45) 10:20~11:05			ソフトホットヨガ(45) 10:40~11:25 天野 正太郎
11:00	中島 真理子				11:00					11:00	JAZZダンス(45) 10:40~11:25 村木 のりこ			
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			
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
12:30	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	バレエビギナー(45) 13:00~13:45 村木 のりこ		12:30	LES MILLS BODYJAM45 13:10~13:55 天野 正太郎			
13:00					13:00					13:00	LES MILLS BODYJAM45 13:10~13:55 天野 正太郎			
13:30		エアロ(45) 13:20~14:05 児島 真里			13:30					13:30	ZUMBA(45) 14:15~15:00 中野 サトミ			
14:00	ZUMBA(45) 13:45~14:30 中野 サトミ		バレトン(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	BODYBALANCE 1. 3週目※ST 2. 4週目※FX LES MILLS		クロール(20) 14:00~14:20 青塚 幸(20) 14:25~14:45 ALISA	14:00				
14:30		太極拳(45) 14:45~15:30 吉野 天人			14:30					14:30	LES MILLS BODYATTACK60 15:30~16:30 池田 将英			
15:00	LES MILLS BODYJAM45 15:00~15:45 天野 正太郎				15:00	LES MILLS BODYATTACK60 15:30~16:30 池田 将英				15:00	LES MILLS BODYATTACK 14:30~15:15 池田 将英			ホットヨガ(45) 15:00~15:45 いそみ
15:30					15:30					15:30	LES MILLS BODYPUMP60 15:40~16:40 SHOEI			
16:00			ベーシック バレエ(60) 15:55~16:55 AURA		16:00					16:00				
16:30					16:30					16:30				
17:00					17:00					17:00	HIPHOP(45) 17:05~17:50 HIDE			
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	エアロ(45) feat.ダイエツラン 19:20~20:05 EMI	LES MILLS BODYPUMP60 19:15~20:15 橋 竜也			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。								
20:30	リトモス60 20:20~21:20 EMI	LES MILLS BODYCOMBAT45 20:45~21:30 ALISA			20:30	【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！！								
21:00					21:00									
21:30					21:30									
22:00					22:00									
閉館時間 23:00														