

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. 2025.12

(月)					(火)					(水)				
3F					3F					3F				
A					A					A				
4F					4F					4F				
B					B					B				
C					C					C				
プール・スパ					プール・スパ					プール・スパ				
10:30	エアロ(45)	ダンスエクササイズ(45)	基本のヨガ(45)		10:30	【カルチャースクール】HIPHOP	パフォーヨガ(45)	アクアウォーク(30)	10:30	LES MILLS BODYCOMBAT30	はじめてバレエ(45)	アシュタンヨガ(60)	アクアウォーク(20)	10:30
11:00	10:45~11:30	10:40~11:25	10:40~11:25		11:00	リズムトレーニング(45)	10:30~11:15	10:30~11:00	11:00	凛(Rln)	10:25~11:10	10:25~11:25	アクアダンス(30)	11:00
11:30	金杉 智哉	AYA	真亜子		11:30	Maliko	横立 弥生	山本 彩海	11:30	ラテン&ファンキーGROOVE(45)	村木 のりこ	横立 弥生	11:00~11:30	11:30
12:00	カーディオFキック(45)	フリースタイルダンス(45)	グレートフルヨガ(45)		12:00		ZUMBA(45)	11:15~12:00	11:30	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(ベージック)	平泳ぎ(20)	12:00
12:30	11:55~12:40	12:00~12:45	11:40~12:25		12:30	エアロ(40)	12:00~12:45	【スイミングスクール】平泳ぎ・バタフライ(45)	12:00	中島 真理子	11:45~12:30	11:45~13:15	11:45~12:05	12:00
13:00	★カテゴリ変更★				13:00		丸山 秋子	12:15~12:55	12:30	【カルチャースクール】フラダンス(60)	60分or90分選んでいただけます！	12:10~12:30	12:10~12:30	12:30
13:30	MEGADANZ45		健美操(45)		13:30			太極拳(45)	13:00	高橋 敬都子				13:00
14:00	13:10~13:55		13:00~13:45		14:00		リトモス45	13:15~14:00	13:30			フラダンス30		13:30
14:30	EMI		連しのぶ		14:30	SALSATION60	13:25~14:10	藤沼 美和	14:00	ZUMBA(45)	ステップ(30)	13:45~14:15		14:00
15:00		LES MILLS BODYCOMBAT45	リラククスヨガ(45)		15:00	14:00~14:45	天野 正太郎	ボディメンテナンス青巻体操(60)	14:30	児島 真里	14:00~14:30	高橋 敬都子		14:30
15:30	リトモス45	14:25~15:10	14:30~15:15		15:30	14:30~15:30	天野 正太郎	14:20~15:10	15:00		リトモス45			15:00
16:00	EMI	凛(Rln)	西内 やよい		16:00	横原 千賀子		藤沼 美和	16:00		15:00~15:45			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					18:30				18:30					18:30
19:00					19:00				19:00					19:00
19:30					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

～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

～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！

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. 2025.12

(木)					(土)					(日)				