

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				
B					B					B				
C					C					C				
フル・スパ					フル・スパ					フル・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	パワーズヨガ(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	HIPHOP	10:30~11:15	10:30~11:00	11:00	10:25~11:10	10:25~11:10	10:25~11:25	10:30~10:50	11:00
11:30	金杉 智哉	AYA	真亜子		11:30	リズムトレーニング(45)	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	アクアダンス(30)	11:00
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	11:00~11:45	【有料】	アクア(45)	12:00	11:30~12:05	11:45~12:30	【カルチャースクール】バレエ(ベージック)	11:45~12:05	12:00
12:30	11:55~12:40	12:00~12:45	11:40~12:25		12:30	ZUMBA(45)	中島 真理子	11:15~12:00	12:30	【カルチャースクール】フラダンス(60)	11:45~13:15	11:45~13:15	12:10~12:30	12:30
13:00	EMI	AYA	kiho		13:00	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)	13:00	12:30~13:30	12:30~13:30	12:30~13:30	12:30~13:30	13:00
13:30	★カテゴリ変更★		健美操(45)		13:30	12:15~12:55	丸山 秋子	12:15~13:00	13:30	高橋 敬都子	高橋 敬都子	高橋 敬都子	高橋 敬都子	13:30
14:00	MEGADANZ45	13:10~13:55	13:00~13:45		14:00	リトモス45	13:25~14:10	13:15~14:00	14:00	ZUMBA(45)	14:00~14:30	14:00~14:30	14:00~14:30	14:00
14:30	EMI	EMI	迎しのぶ		14:30	SALSATION60	14:30~15:30	14:40~15:25	14:30	14:00~14:45	14:00~14:45	14:00~14:45	14:00~14:45	14:30
15:00	RADICAL FITNESS	LES MILLS BODYCOMBAT45	リラックスヨガ(45)		15:00	14:30~15:30	横原 千賀子	14:40~15:25	15:00	14:00~14:45	14:00~14:45	14:00~14:45	14:00~14:45	15:00
15:30	リトモス45	15:30~16:15	15:30~16:15		15:30	14:30~15:30	天野 正太郎	14:40~15:25	15:30	14:00~14:45	14:00~14:45	14:00~14:45	14:00~14:45	15:30
16:00	EMI	EMI	西内 やよい		16:00	14:30~15:30	天野 正太郎	14:40~15:25	16:00	14:00~14:45	14:00~14:45	14:00~14:45	14:00~14:45	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

閉館時間 23:00

閉館時間 23:00

閉館時間 23:00

Thu.~Sun. 2025.12

閉館時間 23:00