

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. 2026.1

(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】	パワーヨガ(45)	アクアウォーク(30)		10:30	LesMILLS	はじめてバレエ(45)	アシュタンヨガ(60)	アクアウォーク(20)
10:45~11:30	10:40~11:25	10:40~11:25				HIPHOP	10:30~11:15	10:30~11:00		10:30	BODYCOMBAT30	10:25~11:10	10:25~11:25	10:30~10:50
金杉 智哉	AYA	真亜子				リズミトレニング(45)	橋立 弥生	山本 彰海		11:00	凛(Rln)	村木 のりこ	橋立 弥生	アクアダンス(30)
11:30					11:30	Maliko	中島 真理子	アクア(45)		11:00	ラテン&ファンキー			11:00~11:30
						🧘 ZUMBA	有料	11:15~12:00		11:30	GROOVE(45)			EMI
								山本 彰海		11:30	11:20~12:05			
12:00	カーディオFキック(45)	フリースタイルダンス(45)			12:00	エアロ(40)	ZUMBA(45)	【スイミングスクール】		12:00	11:20~12:05	ウィンヤサヨガ(45)	【カルチャースクール】	平泳ぎ(20)
11:55~12:40	12:00~12:45	11:40~12:25			12:30	12:15~12:55	中島 真理子	平泳ぎ・バタフライ(45)		12:00	中島 真理子	11:45~12:30	バレエ	11:45~12:05
EMI	AYA	kiho			12:30	丸山 秋子		12:15~13:00		12:30	【カルチャースクール】	橋立 弥生	(ベータシック)	バタフライ(20)
					13:00			山本 彰海		13:00	フラダンス(60)		11:45~13:15	12:10~12:30
13:00	MEGADANZ45	健美操(45)			13:00			有料		13:00	12:30~13:30		60分or90分	凛(Rln)
13:10~13:55	13:10~13:55	13:00~13:45			13:30					13:30	高橋 敦都子		選んでいただけます！	
EMI	EMI	迎しのぶ			14:00					14:00	有料			
					14:00					14:00	ZUMBA(45)	ステップ(30)	フラダンス30	
					14:30	SALSATION60	リトモス45	太極拳(45)		14:30	14:00~14:45	14:00~14:30	13:45~14:15	
14:30	RADICAL	LesMILLS			14:30	14:30~15:10	天野 正太郎	13:15~14:00		14:30	児島 真里	EMI	高橋 敦都子	
15:00		BODYCOMBAT45			15:00	バレット(45)	ボディメンテナン	14:20~15:10		15:00	🧘 ZUMBA			
		凛(Rln)			15:30	14:40~15:25	青雲体操(60)	14:20~15:10		15:30	リトモス45			
					16:00	橋原 千賀子	天野 正太郎	14:20~15:10		16:00	15:00~15:45			
15:30	リトモス45				16:00					16:00	EMI			
15:30~16:15	15:30~16:15				16:30					16:30				
EMI	EMI				16:30					16:30				
16:30	Rm				17:00					17:00				
					17:00					17:00				
17:00					17:30					17:30				
					18:00					18:00				
17:30					18:00					18:00				
					18:30					18:30				
18:00					18:30					18:30				
					19:00					19:00				
18:30					19:00					19:00				
					19:30					19:30				
19:00					19:30					19:30				
					20:00					20:00				
19:30					20:00					20:30				
					20:30					21:00				
20:00					21:00					21:30				
					21:30					22:00				
20:30					22:00									
21:00														
21:30														
22:00														

閉館時間 23:00

閉館時間 23:00

閉館時間 23:00

Thu.~Sun. 2026.1

(木)					(土)					(日)					
FLOOR					FLOOR					FLOOR					
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	ラテン&ファンキー GROOVE(45) 10:25~11:10 中島 真理子		モーニングフーヨー (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		ラテン&ファンキー GROOVE(45) 10:20~11:05 中島 真理子		10:30	
11:00					11:00					11:00			ソフトホットヨガ(45) 10:40~11:25 天野 正太郎		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	LES MILLS BODY PUMP 45(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 BODY PUMP 45(TB) 11:35~12:20 ALISA		11:30	
12:00					12:00					12:00	MEGADANZ 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	SALSA TION 60 12:45~13:45 堀原千賀子	LES MILLS BODY COMBAT 45 12:50~13:35 ALISA			12:30	RADICAL FITNESS BODY COMBAT 45 13:00~13:45 ALISA				12:30
13:00					13:00					13:00					13:00
13:30	バレトン(45) 13:35~14:20 村木 のりこ	エアロ(45) 13:20~14:05 児島 真里			13:30					13:30					13:30
14:00					14:00				クロール(20) 14:00~14:20 青塚 幸(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		太極拳(45) 14:45~15:30 吉野 天人			14:30					14:30		ステップ(45) 14:30~15:15 池田 将英			14:30
15:00					15:00		エアロ(45) 15:00~15:45 金杉 智哉			15:00	ZUMBA	LES MILLS BODY PUMP 60 15:40~16:40 SHOEI			15:00
15:30					15:30	LES MILLS BODY ATTACK 45 15:55~16:40 徳 電也				15:30					15:30
16:00			バレエ初級(45) 16:00~16:45 AURA		16:00					16:00					16:00
16:30					16:30					16:30					16:30
17:00					17:00	BODY COMBAT 45 17:00~17:45 池田 将英	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	ハタヨガ(45) 17:00~17:45 HIKARI		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			リラックスヨガ(45) 18:45~19:30 真亜子		19:00					19:00					19:00
19:30	LES MILLS BODY PUMP 60 19:15~20:15 徳 電也				19:30					19:30					19:30
20:00	リトモス60 19:30~20:30 EMI		パワーヨガ(45) 19:45~20:30 真亜子		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 21:00					閉館時間 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。															
【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！！															