

Mon.~Wed. 2026.2

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. 2026.2

(木)					(土)					(日)				
*****					*****					*****				
3F		4F		プール・スパ	3F		4F		プール・スパ	3F		4F		プール・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		モーニングフローヨガ (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	ラテン&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				アクア(45) 11:15~12:00 阿部 治子	11:00		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		11:00		LES MILLS BODY PUMP 45(TB) 11:35~12:20 ALISA		11:00
11:30		エアロ(45) 11:30~12:15 丸山 秋子			11:30	バレエ(45) 11:25~12:10 村木 のりこ				11:30				11:30
12:00					12:00		LES MILLS SALSATION 60 12:45~13:45 梶原千貴子			12:00	MEGADANZ 45 12:00~12:45 天野 正太郎			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		LES MILLS BODY COMBAT 45 12:50~13:35 ALISA	★新規追加★ ハレエバーレッスン ビギナー(30) 12:50~13:20		12:30		LES MILLS BODY COMBAT 45 13:00~13:45 ALISA	【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 60分or90分 選んでいただけ ます！ 有料	12:30
13:00					13:00			【カルチャースクール】 初級バレエ (センターレッスン) 13:30~14:30 村木 のりこ		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 青泳ぎ(20) 14:25~14:45 ALISA	14:00			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	ZUMBA(45) 14:15~15:00 中野 サトミ	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		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 竜也				15:30			★時間変更★ ハタヨガ(45) 16:00~16:45 HIKARI	15:30
16:00			バレエ初中級(45) 16:00~16:45 AURA		16:00					16:00				16:00
16:30					16:30	LES MILLS BODY COMBAT 45 17:00~17:45 徳 竜也	リトモス45 17:00~17:45 池田 将英			16:30			★時間変更★ リラックスヨガ(45) 17:00~17:45 HIKARI	16:30
17:00					17:00					17:00	HIPHOP(45) 17:05~17:50 HIDE	週替わりレッスン 17:00~17:45 池田 将英		17:00
17:30					17:30		LES MILLS BODY JAM 60 18:00~19:00 池田 将英			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	リトモス60 19:30~20:30 EMI	LES MILLS BODY PUMP 60 19:15~20:15 徳 竜也	パワーヨガ(45) 19:45~20:30 真亜子		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					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)								
21:00					21:00	・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！！								
21:30					21:30									
22:00					22:00									
閉館時間 23:00														

2/1、2/8

リトモス45

2/15、2/22

BODYCOMBAT45