

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. 2026.3

(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	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】HIPPOP(60)	パワーヨガ(45)	アクアウォーク(30)	10:30	LesMILLS 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 金杉 智哉	10:40~11:25 AYA	10:40~11:25 真亜子	11:00	HIPPOP リスMトレーニング 11:00~11:45 Maiko	10:30~11:15 橋立 弥生	10:30~11:00 山本 彩海	11:00	ラテン&ファンキー GROOVE(45) 11:20~12:05 中島 真理子	10:25~11:10 村木 のりこ	10:25~11:25 橋立 弥生	10:30~10:50 アクアダンス(30) 11:00~11:30 EMI	11:00	
11:30			グレートフルヨガ(45)	11:30	ZUMBA	【カルチャー無料体験】ストリートダンス ※3/3・3/10のみ	アクア(45)	11:30	11:15~12:00 山本 彩海			平泳ぎ(20) 11:45~12:05 バタフライ(20) 12:10~12:30 凜(Rin)	11:30	
12:00	カーディオFキック(45) 11:55~12:40 EMI	フリースタイルダンス(45) 12:00~12:45 AYA	11:40~12:25 kiho	12:00	エアロ(40) 12:15~12:55 丸山 秋子	12:00~12:45 中島 真理子	【スイミングスクール】クロール・背泳ぎ45 12:15~13:00 山本 彩海	12:00	【カルチャースクール】フラダンス(60) 12:30~13:30 高橋 聡都子	11:45~12:30 橋立 弥生	【カルチャースクール】バレエ(ベージック) 11:45~13:15 村木 のりこ 60分or90分 選んでいただけます!	11:45~12:05 12:10~12:30 凜(Rin)	12:00	
13:00	MEGADANZ45 13:10~13:55 EMI		健美操(45) 13:00~13:45 迎しのぶ	13:00		Rm		13:00	ZUMBA(45) 14:00~14:45 児島 真里				13:00	
13:30				13:30		リトモス45 13:25~14:10 天野 正太郎	太極舞(45) 13:15~14:00 藤沼 美和	13:30	ZUMBA				13:30	
14:00	RADICAL FITNESS	LesMILLS BODYCOMBAT45 14:25~15:10 凜(Rin)	リラックスヨガ(45) 14:30~15:15 西内 やよい	14:00	SALSATION60 14:30~15:30 梶原 千賀子		ボディメンテナン ス骨盤体操(60) 14:20~15:10 藤沼 美和	14:00	ZUMBA(45) 14:00~14:45 児島 真里	ステップ(30) 14:00~14:30 EMI		フラダンス30 13:45~14:15 高橋 聡都子	14:00	
14:30				14:30		パレトン(45) 14:40~15:25 天野 正太郎		14:30					14:30	
15:00				15:00				15:00					15:00	
15:30	リトモス45 15:30~16:15 EMI			15:30				15:30					15:30	
16:00				16:00				16:00					16:00	
16:30	Rm			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	

~BODYBALANCE ST/FXとは?~
ST(ストレングス)→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(トータルポティ)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!

LesMILLS BODYATTACK
LesMILLS BODYBALANCE
LesMILLS BODYCOMBAT
LesMILLS BODYPUMP
LesMILLS BODYJAM

閉館時間 22:00

閉館時間 22:00

閉館時間 22:00

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. 2026.3

	(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	ラテン&ファンキーGROOVE(45) 10:25~11:10		モーニングフローヨガ(45) 10:30~11:15	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	SALSATION45 10:20~11:05 梶原千賀子 ★時間変更★	アクア(30) 10:30~11:00 天野 正太郎	10:30	JAZZダンス(45) 10:40~11:25 村木 のりこ	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	中島 真理子		横立 弥生	アクア(45) 11:15~12:00 阿部 治子	11:00				11:00				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	BODYPUMP45(TB) 11:30~12:15 ALISA LesMILLS	ホットヨガ(45) 11:30~12:15 天野 正太郎	11:30		LesMILLS BODYPUMP45(TB) 11:35~12:20 ALISA		11:30
12:00					12:00				12:00	MEGADANZ45 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				12:30		LesMILLS BODYCOMBAT45 13:00~13:45 ALISA	【カルチャースクール】 バレエ(ベージック) 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				13:00	RADICAL FITNESS			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	★新規追加★ BODYBALANCE45 14:00~14:45 凛(Rin) LesMILLS	ハレハレレッスン ピギナー(30) 12:50~13:35 ALISA LesMILLS	【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 有料	13:30				13:30
14:00					14:00			クローラ(20) 14:00~14:20 ALISA	14:00				14:00
14:30	★新規追加★ 太極拳(45) 14:45~15:30 吉野 天人				14:30			青泳ぎ(20) 14:25~14:45 ALISA	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	MEGADANZ45 15:00~15:45 ALISA				15:00		エアロ(45) 15:00~15:45 金杉 智哉		15:00	ZUMBA			15:00
15:30					15:30	LesMILLS			15:30		LesMILLS BODYPUMP60 15:40~16:40 SHOEI		15:30
16:00	RADICAL FITNESS		バレエ初中級(45) 16:00~16:45 AURA		16:00	BODYATTACK45 15:55~16:40 徳 竜也			16:00			ハタヨガ(45) 16:00~16:45 HIKARI	16:00
16:30					16:30	LesMILLS	Rm		16:30				16:30
17:00					17:00	BODYCOMBAT45 17:00~17:45 徳 竜也	リトモス45 17:00~17:45 池田 将英		17:00	★時間変更★ HIPHOP(30) 17:05~17:35 HIDE	BODYCOMBAT45 17:00~17:45 SHOEI		17:00
17:30					17:30				17:30				17:30
18:00					18:00		BODYJAM60 18:00~19:00 池田 将英		18:00	【カルチャースクール】 K-POP(45) 17:45~18:30 HIDE 有料			18:00
18:30					18:30				18:30				18:30
19:00	Rm	LesMILLS BODYPUMP60 19:15~20:15 徳 竜也	リラックスヨガ(45) 18:45~19:30 真亜子		19:00				19:00	閉館時間 19:00			19:00
19:30	リトモス60 19:30~20:30 EMI				19:30				閉館時間 20:00				19:30
20:00			パワーヨガ(45) 19:45~20:30 真亜子		20:00				【スタジオレッスン注意事項について】				20:00
20:30					20:30				<ul style="list-style-type: none"> ・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
21:00					21:00				【強度や難易度について】				21:00
21:30					21:30				<ul style="list-style-type: none"> →★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!! 				21:30
閉館時間 22:00													