

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. 2026.4

(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		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 横立 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	SALSATION45 10:20~11:05 梶原千賀子	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					
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 BODYPUMP45(TB) 11:35~12:20 ALISA	ホットヨガ(45) 11:30~12:15 天野 正太郎		11:30 MEGADANZ45 12:00~12:45 天野 正太郎	LES MILLS BODYPUMP45(TB) 11:35~12:20 ALISA	【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]					
12:30 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 BODYCOMBAT45 12:50~13:35 ALISA	ハレエバーレッスン ピギナー(30) 12:50~13:20		12:30 RADICAL FITNESS BODYCOMBAT45 13:00~13:45 ALISA								
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	【カルチャースクール】 太極拳・氣功 13:40~14:40 吉野 天人 [有料]		13:30 LES MILLS BODYBALANCE45 14:00~14:45 凜(Rin)	【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	クローラー(20) 14:00~14:20 青泳ぎ(20) 14:25~14:45 ALISA	13:30 ZUMBA(45) 14:15~15:00 中野 サトミ								
14:30 ★時間変更★	★新規追加★			14:30 LES MILLS BODYATTACK45 15:55~16:40 徳 竜也	エアロ(45) 15:00~15:45 金杉 智哉	☆BODYBALANCE☆ 4日/13日...FX 11日/25日...ST	14:30 ZUMBA(45) 14:30~15:15 池田 将英								
15:00 太極拳(45) 14:55~15:40 吉野 天人				15:30 LES MILLS BODYCOMBAT45 17:00~17:45 徳 竜也			15:00 ZUMBA(45) 15:00~15:45 池田 将英								
16:00 バレエ初級(45) 16:00~16:45 AURA				16:30 LES MILLS BODYCOMBAT45 17:00~17:45 池田 将英	リトモス45 17:00~17:45 池田 将英		16:00 LES MILLS BODYPUMP60 15:40~16:40 SHOEI								
16:30 ダンススクール クルール ※キッズ※ 16:30~18:30				17:00 LES MILLS BODYCOMBAT45 18:00~19:00 池田 将英			16:30 SHOEI BODYCOMBAT45 17:00~17:45 HIKARI								
17:00 ダンススクール クルール ※キッズ※ 16:30~18:30				17:30 EMILY BODYCOMBAT45 20:35~21:20 凜(Rin)			17:00 HIPHOP(30) 17:05~17:35 HIDE								
17:30 ※キッズ※ 16:30~18:30				18:00 LES MILLS BODYJAM60 18:00~19:00 池田 将英			17:30 【カルチャースクール】 K-POP(45) 17:45~18:30 HIDE [有料]								
18:00 16:30~18:30				18:30 LES MILLS 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]								
18:30 リラックスヨガ(45) 18:45~19:30 真亜子				19:00 閉館時間 20:00			18:30 【カルチャースクール】 K-POP(45) 17:45~18:30 HIDE [有料]								
19:00 LES MILLS BODYPUMP60 19:15~20:15 徳 竜也				19:30 閉館時間 20:00			19:00 閉館時間 19:00								
19:30 リトモス60 19:30~20:30 EMILY				20:00 【スタジオレッスン注意事項について】			20:00 【スタジオレッスン注意事項について】								
20:00 EMILY 19:30~20:30				20:30 【スタジオレッスン注意事項について】			20:30 【スタジオレッスン注意事項について】								
20:30 BODYCOMBAT45 20:35~21:20 凜(Rin)				21:00 【スタジオレッスン注意事項について】			21:00 【スタジオレッスン注意事項について】								
21:00 LES MILLS				21:30 【スタジオレッスン注意事項について】			21:30 【スタジオレッスン注意事項について】								
21:30 閉館時間 22:00				21:30 【スタジオレッスン注意事項について】			21:30 【スタジオレッスン注意事項について】								

※詳細は館内掲示をご確認ください!

閉館時間 20:00 **閉館時間 19:00**

【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!!