

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. 2026.5

(月)					(火)					(水)									
3F					4F					3F					4F				
A					B					A					B				
C					フェール・スパ					C					フェール・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】HIPPOP(60)	パワーヨガ(45)		10:30	LES MILLS BODYCOMBAT30	はじめてバレエ(45)	アシタンヨガ(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	HIPHOP リズムトレーニング 11:00~11:45 Maiko	10:30~11:15 橋立 弥生		11:00	凛(Rin)	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		11:30	ラテン&ファンキーGROOVE(45) 中島 真理子			11:30	平泳ぎ(20) 11:45~12:05 バタフライ(20) 12:10~12:30 凛(Rin)					
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) 丸山 秋子	12:00~12:45 中島 真理子	【カルチャースクール】ストリートダンス(60) 12:00~13:00 Maiko	12:00		ヴィンヤサヨガ(45) 11:45~12:30 橋立 弥生	【カルチャースクール】バレエ(ベーンック) 11:45~13:15 村木 のりこ 60分or90分 選んでいただけます! 有料	12:00	12:00					
12:30			健美操(45) 13:00~13:45 迎しのぶ		12:30		Rm		12:30	【カルチャースクール】フラダンス(60) 高橋 敬都子			12:30	12:30					
13:00	MEGADANZ45 13:10~13:55 EMI				13:00		太極舞(45) 13:15~14:00 藤沼 美和		13:00				13:00	13:00					
13:30					13:30		リトモス45 13:25~14:10 天野 正太郎		13:30				13:30	13:30					
14:00	RADICAL FITNESS	LES MILLS			14:00	salsa			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 敬都子	14:00	14:00					
14:30		BODYCOMBAT45 14:25~15:10 凛(Rin)	リラククスヨガ(45) 14:30~15:15 西内 やよい		14:30	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	14:30				14:30	14:30					
15:00					15:00				15:00	ZUMBA	リトモス45 15:00~15:45 EMI		15:00	15:00					
15:30	リトモス45 15:30~16:15 EMI				15:30				15:30				15:30	15:30					
16:00					16:00				16:00				16:00	16:00					
16:30	Rm				16:30				16:30				16:30	16:30					
17:00					17:00				17:00				17:00	17:00					
17:30					17:30				17:30				17:30	17:30					
18:00			【カルチャースクール】バレエ(初中級) 17:30~18:30 AURA	有料	18:00				18:00				18:00	18:00					
18:30					18:30				18:30				18:30	18:30					
19:00					19:00	ダンスエクササイズ(45) 19:00~19:45 mamiko			19:00	LES MILLS BODYPUMP45 19:30~20:15 徳 竜也	LES MILLS BODYCOMBAT45 19:10~19:55 凛(Rin)	パワーヨガ(45) 18:45~19:30 真亜子	19:00	19:00					
19:30					19:30				19:30	リズム&ステップ(30) 19:20~19:50 Yukky		リラククスヨガ(45) 19:45~20:30 真亜子	19:30	19:30					
20:00					20:00	DANCE HIPHOP(45) 20:00~20:45 mamiko			20:00	【カルチャースクール】HOUSE(60) 20:00~21:00 Yukky	LES MILLS BODYJAM60 20:15~21:15 凛(Rin)		20:00	20:00					
20:30					20:30				20:30				20:30	20:30					
21:00					21:00				21:00				21:00	21:00					
21:30					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(トータルボディ)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!

LES MILLS BODYATTACK
LES MILLS BODYBALANCE
LES MILLS BODYCOMBAT
LES MILLS BODYPUMP
LES MILLS 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. 2026.5

(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 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		10:30		
11:00			アクア(45) 11:15~12:00 阿部 治子		11:00	パレエ(45) 11:25~12:10 村木 のりこ	LesMILLS BODYPUMP45(TB) 11:35~12:20 ALISA	ホットヨガ(45) 11:30~12:15 天野 正太郎	11:00	LesMILLS BODYPUMP45(TB) 11:35~12:20 ALISA	11:30		11:30		
11:30	エアロ(45) 11:30~12:15 丸山 秋子				11:30		LesMILLS BODYCOMBAT45 12:50~13:35 ALISA	ハレエハーレッスン ピギナー(30) 12:50~13:20	11:30	MEGADANZ45 12:00~12:45 天野 正太郎	LesMILLS BODYCOMBAT45 13:00~13:45 ALISA	【カルチャースクール】 パレエ (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]		11:30	
12:00		ヨガ(45) 12:25~13:10 中野 サトミ			12:00	LesMILLS BODYBALANCE45 14:00~14:45 凛(Rin)	【カルチャースクール】 初級パレエ (センターレッスン) 13:30~14:30 村木 のりこ	クロール(20) 14:00~14:20	12:00	ZUMBA(45) 14:15~15:00 中野 サトミ	ステップ(45) 14:30~15:15 池田 将英	ピラティス(45) 14:00~14:45 いそみ		12:00	
12:30	リズム&ステップ(45) 12:25~13:10 Yukky				12:30	LesMILLS BODYATTACK45 17:00~17:45 徳 竜也		青泳ぎ(20) 14:25~14:45 ALISA	12:30	LesMILLS BODYPUMP60 15:40~16:40 SHOEI	ハタヨガ(45) 16:00~16:45 HIKARI		12:30		
13:00		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]		13:00	LesMILLS BODYJAM60 18:00~19:00 池田 将英			13:00	HIPHOP(30) 17:05~17:35 HIDE	BODYCOMBAT45 17:00~17:45 SHOEI	リラックスヨガ(45) 17:00~17:45 HIKARI		13:00	
13:30	パレトン(45) 13:35~14:20 村木 のりこ				13:30				13:30	【カルチャースクール】 K-POP(45) 17:45~18:30 HIDE [有料]			13:30		
14:00		太極拳(45) 14:55~15:40 吉野 天人			14:00	リトモス45 17:00~17:45 池田 将英			14:00				14:00		
14:30					14:30	LesMILLS BODYATTACK45 17:00~17:45 徳 竜也			14:30				14:30		
15:00					15:00	LesMILLS BODYATTACK45 17:00~17:45 徳 竜也			15:00				15:00		
15:30					15:30	LesMILLS BODYATTACK45 17:00~17:45 徳 竜也			15:30				15:30		
16:00		パレエ初級(45) 16:00~16:45 AURA			16:00	LesMILLS BODYATTACK45 17:00~17:45 徳 竜也			16:00				16:00		
16:30	ダンススクール クルール ※キッズ※ 16:30~18:30				16:30	LesMILLS BODYATTACK45 17:00~17:45 徳 竜也			16:30				16:30		
17:00					17:00	リトモス60 19:15~20:15 徳 竜也			17:00				17:00		
17:30					17:30	EMi 19:30~20:30			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		LesMILLS BODYPUMP60 19:15~20:15 真亜子			19:30				19:30				19:30		
20:00		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		
閉館時間 22:00					閉館時間 20:00					閉館時間 19:00					
<p>【スタジオレッスン注意事項について】</p> <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。 <p>【強度や難易度について】</p> <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!! 															

※詳細は館内掲示をご確認ください!

☆BODYBALANCE☆
9日/23日...FX
16日/30日...ST