

# 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. 2026.6

| (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     | 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)                                       |        | 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)                                     |
| 11:00 | 10:45~11:30<br>金杉 智哉                  | 10:40~11:25<br>AYA                    | 10:40~11:25<br>真亜子                         |        | 11:00 | HIPHOP リスMトレーニング 11:00~11:45<br>Maiko     | 10:30~11:30<br>中島 真理子               | 10:30~11:15<br>橋立 弥生                            |        | 11:00 | 凛(Rin)  | 10:25~11:10<br>村木 のりこ              | 10:25~11:25<br>橋立 弥生  | 10:30~10:50<br>アクアダンス(30)<br>11:00~11:30<br>EMI |
| 11:30 |                                       |                                       |  |        | 11:30 |   | ZUMBA                               |   |        | 11:30 | ラテン&ファンキー GROOVE(45)<br>11:20~12:05<br>中島 真理子 |                                    |   | 11:30   |
| 12:00 | カーディオFキック(45)<br>11:55~12:40<br>EMI   | フリースタイルダンス(45)<br>12:00~12:45<br>AYA  |  |        | 12:00 | エアロ(40)<br>12:15~12:55<br>丸山 秋子           | ZUMBA(45)<br>12:00~12:45<br>中島 真理子  | 【カルチャースクール】ストリートダンス(60)<br>12:00~13:00<br>Maiko |        | 12:00 |   | 11:45~12:30<br>橋立 弥生               | 【カルチャースクール】バレエ(ベーンソック)<br>11:45~13:15<br>村木 のりこ<br>60分or90分<br>選んでいただけます!<br>凛(Rin) | 12:00   |
| 12:30 |                                       |                                       |  |        | 12:30 |   | Rm                                  |   |        | 12:30 | 【カルチャースクール】フラダンス(60)<br>12:30~13:30<br>高橋 敬都子 |                                    |   | 12:30   |
| 13:00 | MEGADANZ45<br>13:10~13:55<br>EMI      |                                       | 健美操(45)<br>13:00~13:45<br>迎しのぶ             |        | 13:00 |   | 太極舞(45)<br>13:15~14:00<br>藤沼 美和     |   |        | 13:00 |   |                                    |   | 13:00   |
| 13:30 |                                       |                                       |  |        | 13:30 |   | リトモス45<br>13:25~14:10<br>天野 正太郎     |   |        | 13:30 |   |                                    |   | 13:30   |
| 14:00 | RADICAL FITNESS                       | LES MILLS                             |  |        | 14:00 | salsation                                 |                                     |   |        | 14:00 | ZUMBA(45)<br>14:00~14:45<br>児島 真里             | ステップ(30)<br>14:00~14:30<br>EMI     | フラダンス30<br>13:45~14:15<br>高橋 敬都子  | 14:00   |
| 14:30 |                                       | BODYCOMBAT45<br>14:25~15:10<br>凛(Rin) | リラククスヨガ(45)<br>14:30~15:15<br>西内 やよい       |        | 14:30 | SALSATION60<br>14:30~15:30<br>梶原 千賀子      | パレトン(45)<br>14:40~15:25<br>天野 正太郎   | ボディメンテナン<br>ス骨盤体操(60)<br>14:20~15:10<br>藤沼 美和   |        | 14:30 |   |                                    |   | 14:30   |
| 15:00 |                                       |                                       |  |        | 15:00 |   |                                     |   |        | 15:00 | ZUMBA   | リトモス45<br>15:00~15:45<br>EMI       |   | 15:00   |
| 15:30 | リトモス45<br>15:30~16:15<br>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 |                                       |                                       | 【カルチャースクール】バレエ(初中級)<br>17:30~18:30<br>AURA |        | 18:00 |   |                                     |   |        | 18:00 |   |                                    |   | 18:00   |
| 18:30 |                                       | LES MILLS                             |  |        | 18:30 |   |                                     |   |        | 18:30 |   |                                    |   | 18:30   |
| 19:00 |                                       | BODYJAM45<br>18:45~19:30<br>凛(Rin)    |  |        | 19:00 | ダンスエクササイズ(45)<br>19:00~19:45<br>mamiko    |                                     |   |        | 19:00 | LES MILLS                                     |                                    | パワーヨガ(45)<br>18:45~19:30<br>真亜子   | 19:00   |
| 19:30 | LES MILLS                             |                                       |  |        | 19:30 |   | LES MILLS                           |   |        | 19:30 | リズム&ステップ(30)<br>19:20~19:50<br>Yukky          | 19:10~19:55<br>凛(Rin)              | リラククスヨガ(45)<br>19:45~20:30<br>真亜子   | 19:30   |
| 20:00 | BODYCOMBAT45<br>19:45~20:30<br>徳 竜也   |                                       |  |        | 20:00 | DANCE HIPHOP(45)<br>20:00~20:45<br>mamiko | BODYPUMP45<br>19:30~20:15<br>徳 竜也   |   |        | 20:00 | 【カルチャースクール】HOUSE(60)<br>20:00~21:00<br>Yukky  | LES MILLS                          |   | 20:00   |
| 20:30 | LES MILLS                             |                                       |  |        | 20:30 |   | LES MILLS                           |   |        | 20:30 |   | BODYJAM60<br>20:15~21:15<br>凛(Rin) |   | 20:30   |
| 21:00 | BODYATTACK30<br>20:45~21:15<br>凛(Rin) |                                       |  |        | 21:00 |   | BODYCOMBAT45<br>20:40~21:25<br>徳 竜也 |   |        | 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. 2026.6

| (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<br>ラテン&ファンキー<br>GROOVE(45)<br>10:25~11:10<br>中島 真理子 |   | モーニングフローヨガ<br>(45)<br>10:30~11:15<br>横立 弥生 | アクアワーク(30)<br>10:30~11:00<br>阿部 治子                 | 10:30<br>ストレッチ(30)<br>10:30~11:00<br>村木 のりこ | SALSATION45<br>10:20~11:05<br>梶原千賀子                | アクア(30)<br>10:30~11:00<br>天野 正太郎                            | 10:30<br>JAZZダンス(45)<br>10:40~11:25<br>村木 のりこ               | ラテン&ファンキー<br>GROOVE(45)<br>10:20~11:05<br>中島 真理子 | ソフトホットヨガ(45)<br>10:40~11:25<br>天野 正太郎                      |  | 10:30                                |       |
| 11:00   |   |  | アクア(45)<br>11:15~12:00<br>阿部 治子                    | 11:00                                       | パレエ(45)<br>11:25~12:10<br>村木 のりこ                   | LesMILLS<br>BODYPUMP45(TB)<br>11:35~12:20<br>ALISA          | ホットヨガ(45)<br>11:30~12:15<br>天野 正太郎                          | 11:00  | LesMILLS<br>BODYPUMP45(TB)<br>11:35~12:20<br>ALISA         |  | 11:00                                |       |
| 11:30   | エアロ(45)<br>11:30~12:15<br>丸山 秋子         |  |  | 11:30                                       |  | LesMILLS<br>BODYCOMBAT45<br>12:50~13:35<br>ALISA            | 【カルチャースクール】<br>初級パレエ<br>(センターレッスン)<br>13:30~14:30<br>村木 のりこ | 11:30  | MEGADANZ45<br>12:00~12:45<br>天野 正太郎                        | 【カルチャースクール】<br>パレエ<br>(ベーシック)<br>12:00~13:30<br>村木 のりこ<br>60分or90分<br>選んでいただけます!<br>[有料] | 11:30                                |       |
| 12:00   |   | ヨガ(45)<br>12:25~13:10<br>中野 サトミ            |  | 12:00                                       |  | 【カルチャースクール】<br>初級パレエ<br>(センターレッスン)<br>13:30~14:30<br>村木 のりこ | クローラ(20)<br>14:00~14:20<br>青泳ぎ(20)<br>14:25~14:45<br>ALISA  | 12:00  | RADICAL<br>FITNESS<br>BODYCOMBAT45<br>13:00~13:45<br>ALISA | ピラティス(45)<br>14:00~14:45<br>いそみ  | 12:00                                |       |
| 12:30   | リズム&ステップ(45)<br>12:25~13:10<br>Yukky    |  |  | 12:30                                       | LesMILLS<br>BODYBALANCE45<br>14:00~14:45<br>凛(Rin) |   |   | 12:30  | ZUMBA(45)<br>14:15~15:00<br>中野 サトミ                         | ステップ(45)<br>14:30~15:15<br>池田 将英   | 12:30                                |       |
| 13:00   |   | エアロ(45)<br>13:20~14:05<br>児島 真里            | 【カルチャースクール】<br>太極拳・氣功<br>13:40~14:40<br>吉野 天人 [有料] | 13:00                                       |  |   |   | 13:00  | LesMILLS<br>BODYPUMP60<br>15:40~16:40<br>SHOEI             | ハタヨガ(45)<br>16:00~16:45<br>HIKARI  | 13:00                                |       |
| 13:30   | パレトン(45)<br>13:35~14:20<br>村木 のりこ       |  |  | 13:30                                       | LesMILLS<br>BODYATTACK45<br>17:00~17:45<br>徳 竜也    | リトモス45<br>17:00~17:45<br>池田 将英                              |   | 13:30  | HIPHOP(30)<br>17:05~17:35<br>HIDE                          | BODYCOMBAT45<br>17:00~17:45<br>SHOEI   | リラックスヨガ(45)<br>17:00~17:45<br>HIKARI | 13:30 |
| 14:00   |   | 太極拳(45)<br>14:55~15:40<br>吉野 天人            |  | 14:00                                       |  | LesMILLS<br>BODYJAM60<br>18:00~19:00<br>池田 将英               |   | 14:00  | 【カルチャースクール】<br>K-POP(45)<br>17:45~18:30<br>HIDE [有料]       |  | 14:00                                |       |
| 14:30   |   |  |  | 14:30                                       |  |   |   | 14:30  |  |  |                                      | 14:30 |
| 15:00   |   |  |  | 15:00                                       |  |   |   | 15:00  |  |  |                                      | 15:00 |
| 15:30   |   |  |  | 15:30                                       |  |   |   | 15:30  |  |  |                                      | 15:30 |
| 16:00   |   |  |  | 16:00                                       |  |   |   | 16:00  |  |  |                                      | 16:00 |
| 16:30   | ダンススクール<br>クルール<br>※キッズ※<br>16:30~18:30 |  |  | 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 |
| 閉館時間 22:00  |   |  |  | 閉館時間 20:00                                  |  |   |   | 閉館時間 19:00                                       |  |  |                                      |       |

※詳細は館内掲示をご確認ください!

☆BODYBALANCE☆  
6日/20日...FX  
13日/27日...ST

【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!!