

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. 2026.7

(月)					(火)					(水)									
3F					4F					3F					4F				
A		B		C	フェール・スパ					A		B		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	HIPOPOP	【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 金杉 智哉	10:40~11:25 AYA	10:40~11:25 真亜子		11:00	リズムトレーニング 11:00~11:45 Maiko	10:30~11:30 中島 真理子	10:30~11:15 橋立 弥生		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					
11:30					11:30	ZUMBA	ZUMBA(45)	【カルチャースクール】ストリートダンス(60)		11:30	ラテン&ファンキーGROOVE(45) 11:20~12:05 中島 真理子		11:45~12:30 橋立 弥生	11:45~12:05 平泳ぎ(20)					
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			12:00	エアロ(40)	12:00~12:45 中島 真理子	12:00~13:00 Maiko		12:00	【カルチャースクール】フラダンス(60) 12:30~13:30 高橋 敬都子		11:45~13:15 村木 のりこ 60分or90分 選んでいただけます!	12:10~12:30 平泳ぎ(20)					
12:30					12:30	丸山 秋子	12:15~12:55 丸山 秋子	12:00~13:00 Maiko		12:30	【カルチャースクール】フラダンス(60) 12:30~13:30 高橋 敬都子		11:45~13:15 村木 のりこ 60分or90分 選んでいただけます!	12:10~12:30 平泳ぎ(20)					
13:00	MEGADANZ45 13:10~13:55 EMI		健美操(45) 13:00~13:45 迎しのぶ		13:00		13:00~13:45 迎しのぶ	太極舞(45) 13:15~14:00 藤沼 美和		13:00			12:45~14:15 高橋 敬都子	12:30~13:00 高橋 敬都子					
14:00	RADICAL FITNESS	LES MILLS BODYCOMBAT45 14:25~15:10 凛(Rin)	リラクソヨガ(45) 14:30~15:15 西内 やよい		14:00	salsation	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	13:45~14:15 高橋 敬都子	14:00					
14:30					14:30	SALSATION60	14:30~15:30 梶原 千賀子	パレトン(45) 14:40~15:25 天野 正太郎		14:30	ZUMBA	ステップ(30) 14:00~14:30 EMI	13:45~14:15 高橋 敬都子	14:30					
15:00					15:00		14:40~15:25 天野 正太郎	14:40~15:25 藤沼 美和		15:00	ZUMBA	ステップ(30) 14:00~14:30 EMI	13:45~14:15 高橋 敬都子	15:00					
15:30	リトモス45 15:30~16:15 EMI				15:30		15:30	15:00~15:45 EMI		15:30	ZUMBA	ステップ(30) 14:00~14:30 EMI	13:45~14:15 高橋 敬都子	15:30					
16:00					16:00		16:00	15:00~15:45 EMI		16:00		ステップ(30) 14:00~14:30 EMI	13:45~14:15 高橋 敬都子	16:00					
16:30	Rm				16:30		16:30	15:00~15:45 EMI		16:30		ステップ(30) 14:00~14:30 EMI	13:45~14:15 高橋 敬都子	16:30					
17:00					17:00		17:00	15:00~15:45 EMI		17:00		ステップ(30) 14:00~14:30 EMI	13:45~14:15 高橋 敬都子	17:00					
17:30					17:30		17:30	15:00~15:45 EMI		17:30		ステップ(30) 14:00~14:30 EMI	13:45~14:15 高橋 敬都子	17:30					
18:00					18:00		18:00	15:00~15:45 EMI		18:00		ステップ(30) 14:00~14:30 EMI	13:45~14:15 高橋 敬都子	18:00					
18:30					18:30		18:30	15:00~15:45 EMI		18:30		ステップ(30) 14:00~14:30 EMI	13:45~14:15 高橋 敬都子	18:30					
19:00					19:00		19:00	15:00~15:45 EMI		19:00		ステップ(30) 14:00~14:30 EMI	13:45~14:15 高橋 敬都子	19:00					
19:30	LES MILLS BODYCOMBAT45 19:45~20:30 徳 竜也				19:30		19:30	15:00~15:45 EMI		19:30		ステップ(30) 14:00~14:30 EMI	13:45~14:15 高橋 敬都子	19:30					
20:00					20:00		20:00	15:00~15:45 EMI		20:00		ステップ(30) 14:00~14:30 EMI	13:45~14:15 高橋 敬都子	20:00					
20:30	LES MILLS BODYATTACK30 20:45~21:15 凛(Rin)				20:30		20:30	15:00~15:45 EMI		20:30		ステップ(30) 14:00~14:30 EMI	13:45~14:15 高橋 敬都子	20:30					
21:00					21:00		21:00	15:00~15:45 EMI		21:00		ステップ(30) 14:00~14:30 EMI	13:45~14:15 高橋 敬都子	21:00					
21:30					21:30		21:30	15:00~15:45 EMI		21:30		ステップ(30) 14:00~14:30 EMI	13:45~14:15 高橋 敬都子	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!

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. 2026.7

(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	sqlsion	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			11:00	
11:30		エアロ(45) 11:30~12:15 丸山 秋子			11:30		LesMILLS BODYCOMBAT45 12:50~13:35 ALISA	ハレエバーレッスン ピギナー(30) 12:50~13:20		11:30	MEGADANZ45 12:00~12:45 天野 正太郎	【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					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	クローラ(20) 14:00~14:20	12:00	RADICAL FITNESS BODYCOMBAT45 13:00~13:45 ALISA	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		ヨガ(45) 12:25~13:10 中野 サトミ		12:30		LesMILLS BODYATTACK45 17:00~17:45 徳 竜也	リトモス45 17:00~17:45 池田 将美	青泳ぎ(20) 14:25~14:45 ALISA	12:30	ZUMBA(45) 14:15~15:00 中野 サトミ	ステップ(45) 14:30~15:15 池田 将美		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 将美		☆BODYBALANCE☆ 4日/20日・・・FX 13日/27日・・・ST	13:00	LesMILLS BODYPUMP60 15:40~16:40 SHOEI	ハタヨガ(45) 16:00~16:45 HIKARI		13:00	
13:30	バレット(45) 13:35~14:20 村木 のりこ				13:30					13:30	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		13:30
14:00		太極拳(45) 14:55~15:40 吉野 天人			14:00					14:00	【カルチャースクール】 K-POP(45) 17:45~18:30 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					16:30					16:30				16:30	
17:00	ダンススクール クローラ ※キッズ※ 16:30~18:30				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					
<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☆
4日/20日・・・FX
13日/27日・・・ST