

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. 2026.8

(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					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	エアロ(45)	ダンスエクササイズ(45)	基本のヨガ(45)		11:00	HIPPOP	10:30~11:30	10:30~11:15		11:00	凛(Rin)	10:25~11:10	10:25~11:25	10:30~10:50
11:30	10:45~11:30	10:40~11:25	10:40~11:25		11:30	リス'ムトレーニング	中島 真理子	橋立 弥生		11:30	ラテン&ファンキーGROOVE(45)	村木 のりこ	橋立 弥生	アクアダンス(30)
	金杉 智哉	AYA	真亜子			11:00~11:45	有料				11:30			11:00~11:30
12:00					12:00	Maiko	ZUMBA			12:00	11:20~12:05	ウィンヤサヨガ(45)	【カルチャースクール】バレエ(ベージック)	平泳ぎ(20)
12:30	カーディオFキック(45)	フリースタイルダンス(45)			12:30	エアロ(40)	ZUMBA(45)	【カルチャースクール】ストリートダンス(60)		12:30	中島 真理子	11:45~12:30	11:45~12:05	11:45~12:05
	11:55~12:40	12:00~12:45			12:30	12:15~12:55	中島 真理子	12:00~13:00				橋立 弥生	11:45~13:15	12:10~12:30
13:00	EMI	AYA			13:00	丸山 秋子	Maiko	有料		13:00	【カルチャースクール】フラダンス(60)		村木 のりこ	凛(Rin)
13:30			健美操(45)		13:30		太極舞(45)			13:30	12:30~13:30		60分or90分	
13:30	MEGADANZ45		13:00~13:45		13:30		13:15~14:00				高橋 敬都子		選んでいただけ	
	13:10~13:55		迎しのぶ		14:00		13:25~14:10			14:00	有料		ます!	有料
14:00					14:00		リトモス45			14:30	ZUMBA(45)	ステップ(30)	フラダンス30	
14:30	RADICAL	LES Mills			14:30	SALSATION60	天野 正太郎			14:30	14:00~14:45	14:00~14:30	13:45~14:15	
		BODYCOMBAT45	リラックスヨガ(45)		15:00	14:30~15:30	パレトン(45)	ボディメンテナン			児島 真里	EMI	高橋 敬都子	
15:00		凛(Rin)	14:25~15:10		15:00	14:40~15:25	14:20~15:10	骨盤体操(50)		15:00	ZUMBA	リトモス45		
		西内 やよい			15:30	天野 正太郎	14:40~15:25	14:20~15:10		15:30	15:00~15:45			
15:30					16:00					16:00	EMI			
16:00	リトモス45				16:30					16:30				
	15:30~16:15				17:00					17:00				
16:30	EMI				17:30					17:30				
17:00					18:00					18:00				
17:30					18:30					18:30				
18:00					19:00					19:00				
18:30					19:30					19:30				
19:00					20:00					20:00				
19:30					20:30					20:30				
20:00					21:00					21:00				
20:30					21:30					21:30				
21:00														
21:30														
閉館時間 22:00					閉館時間 22:00					閉館時間 22:00				

Thu.~Sun. 2026.8

・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！！