

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. 2026.9

(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) 10:30~11:15		10:30		はじめてバレエ(45) 10:25~11:10	アシュタンヨガ(60) 10:25~11:25	アクアワーク(20) 10:30~10:50
11:00	エアロ(45) 10:45~11:30 金杉 智哉	ダンスエクササイズ(45) 10:40~11:25 AYA	基本のヨガ(45) 10:40~11:25 真亜子		11:00	HIPHOP リズムトレーニング 11:00~11:45 Maiko	10:30~11:30 中島 真理子	橋立 弥生		11:00				アクアダンス(30) 11:00~11:30 EMI
11:30					11:30		ZUMBA			11:30	ラテン&ファンキーGROOVE(45) 11:20~12:05 中島 真理子			
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) 12:15~12:55 丸山 秋子	ZUMBA(45) 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(ベージック) 11:45~13:15 村木 のりこ	
12:30					12:30					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		村木 のりこ 60分or90分 選んでいただけます!	
13:00	MEGADANZ45 13:10~13:55 EMI		健美操(45) 13:00~13:45 迎しのぶ		13:00		Rm	太極舞(45) 13:15~14:00 藤沼 美和		13:00				
13:30					13:30					13:30				
14:00	RADICAL FITNESS	LES MILLS BODYCOMBAT45 14:25~15:10 凛(Rin)	リラックスヨガ(45) 14:30~15:15 西内 やよい		14:00	salsation				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	
14:30					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(50) 14:20~15:10 藤沼 美和		14:30				
15:00	Rm				15:00					15:00	ZUMBA	リトモス45 15:00~15:45 EMI		
15:30	リトモス45 15:30~16:15 EMI				15:30					15:30				
16:00					16:00					16:00				
16:30					16:30					16:30				
17:00					17:00					17:00				
17:30					17:30					17:30				
18:00					18:00					18:00				
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		ホールボディ(45) 19:00~19:45 いそみ		19:00	LES MILLS BODYCOMBAT45 19:10~19:55 凛(Rin)	パワーヨガ(45) 18:45~19:30 真亜子		
19:30	LES MILLS BODYCOMBAT45 19:45~20:30 徳 竜也				19:30		LES MILLS BODYPUMP45 19:30~20:15 徳 竜也			19:30			リラックスヨガ(45) 19:45~20:30 真亜子	
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)		
20:30					20:30		LES MILLS BODYCOMBAT45 20:40~21:25 徳 竜也			20:30				
21:00					21:00					21:00				
21:30					21:30					21:30				
閉館時間 22:00					閉館時間 22:00					閉館時間 22:00				

~BODYBALANCE ST/FXとは?~
ST(ストレンクス)→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

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. 2026.9

(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		モーニングフローヨガ (45) 10:30~11:15	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	sqllion 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	中島 真理子		橋立 弥生	アクア(45) 11:15~12:00 阿部 治子	11:00		LES Mills BODYPUMP45(TB) 11:35~12:20 ALISA	ホットヨガ(45) 11:30~12:15 天野 正太郎	11:00		LES Mills 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	バレエ(45) 11:25~12:10 村木 のりこ			11:30					11:30
12:00					12:00		LES Mills BODYCOMBAT45 12:50~13:35 ALISA	バレエバーレッスン ビギナー(30) 12:50~13:20	12:00	MEGADANZ45 12:00~12:45 天野 正太郎	ALISA		【カルチャースクール】 バレエ (ベレーシック) 12:00~13:30 村木 のりこ 60分or90分 選んでいただけ ます！ 有料	12:00
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				12:30		LES Mills BODYCOMBAT45 13:00~13:45 ALISA			12:30
13:00		エアロ(45) 13:20~14:05 児島 真里	☆時間変更☆		13:00	LES Mills BODYBALANCE45 14:00~14:45 凛(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 有料	13:00	RADICAL FITNESS				13:00
13:30	バレトン(45) 13:35~14:20 村木 のりこ		【カルチャースクール】 太極拳・氣功 13:55~14:55 吉野 天人		13:30			クロール(20) 14:00~14:20 青泳ぎ(20) 14:25~14:45 ALISA	13:30				ピラティス(45) 14:00~14:45 いそみ	13:30
14:00			☆時間変更☆	有料	14:00				14:00	ZUMBA(45) 14:15~15:00 中野 サトミ	ステップ(45) 14:30~15:15 池田 将英			14:00
14:30	LES Mills	太極拳(45) 15:05~15:50 吉野 天人			14:30		エアロ(45) 15:00~15:45 金杉 智哉		14:30	ZUMBA	LES Mills BODYPUMP60 15:40~16:40 SHOEI			14:30
15:00	BODYJAM45 15:00~15:45 凛(Rin)				15:00				15:00					15:00
15:30					15:30	LES Mills BODYCOMBAT45 15:55~16:40 凛(Rin)			15:30					15:30
16:00					16:00	LES Mills			16:00					16:00
16:30	ダンススクール クルール ※キッズ※ 16:30~18:30	※詳細は館内掲示を ご確認ください！			16:30	LES Mills			16:30					16:30
17:00					17:00	BODYATTACK45 17:00~17:45 徳竜也	リトモス45 17:00~17:45 池田 将英		17:00	HIPHOP(30) 17:05~17:35 HIDE	BODYCOMBAT45 17:00~17:45 SHOEI	リラクソヨガ(45) 17:00~17:45 HIKARI		17:00
17:30					17:30		LES Mills BODYJAM60 18:00~19:00 池田 将英		17:30					17:30
18:00					18:00				18:00	【カルチャースクール】 K-POP(45) 17:45~18:30 HIDE				18:00
18:30					18:30				18:30					18:30
19:00	Rm	LES Mills BODYPUMP60 19:15~20:15 徳 竜也	リラクソヨガ(45) 18:45~19:30 真亜子		19:00	閉館時間 20:00				閉館時間 19:00				
19:30	リトモス60 19:30~20:30 EMI		パワーヨガ(45) 19:45~20:30 真亜子		19:30	【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!!								
20:00					20:00									
20:30					20:30									
21:00					21:00									
21:30					21:30									
閉館時間 22:00														