

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. 2026.10

(月)					(火)					(水)				
3F					3F					3F				
A					A					A				
B					B					B				
C					C					C				
フル・スパ					フル・スパ					フル・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	はじめてバレエ(45)	アシュタンヨガ(60)	アクアワーク(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 横立 弥生			11:00	10:25~11:10 村木 のりこ	10:25~11:25 横立 弥生	10:30~10:50 アクアダンス(30) 11:00~11:30 EMI	11:00
11:30					11:30	🧘 ZUMBA	📄 有料			11:30	ラテン&ファンキー GROOVE(45) 11:20~12:05 中島 真理子			11:30
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 横立 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 60分or90分 選んでいただけ ます！		12:00
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			12:30
13:00	MEGADANZ45 13:10~13:55 EMI		健美操(45) 13:00~13:45 迎しのぶ		13:00		太極舞(45) 13:15~14:00 藤沼 美和			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
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		ボディメンテナン ス骨盤体操(50) 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	フラダンス30 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				14:30				14:30
15:00	Rm				15:00					15:00	🧘 ZUMBA	リトモス45 15:00~15:45 EMI		15:00
15:30	リトモス45 15:30~16:15 EMI				15:30					15:30				15:30
16:00					16:00					16:00				16:00
16:30					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	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		19:00
19:30	LES MILLS ★時間変更★				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		19:30
20:00	BODYCOMBAT60 20:00~21:00 徳 竜也				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
20:30					20:30		LES MILLS BODYCOMBAT45 20:40~21:25 徳 竜也			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 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

Thu.~Sun. 2026.10

(木)					(土)					(日)									
3F					4F					3F					4F				
A		B		C	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-ヨ' (45) 10:30~11:15 橋立 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) 10:20~11:05 中島 真理子		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					
11:00				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							
11:30		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									
12:00					12:00		LES MILLS BODYCOMBAT45 12:50~13:35 ALISA			12:00	MEGADANZ45 12:00~12:45 天野 正太郎								
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									
13:00					13:00					13:00									
13:30	パレトン(45) 13:35~14:20 村木 のりこ				13:30					13:30									
14:00		エアロ(45) 13:20~14:05 児島 真里			14:00	LES MILLS BODYBALANCE45 14:00~14:45 凜(Rin)				14:00									
14:30	LES MILLS				14:30					14:30									
15:00	BODYJAM45 15:00~15:45 凜(Rin)	太極拳(45) 15:05~15:50 吉野 天人			15:00		エアロ(45) 15:00~15:45 金杉 智哉			15:00	ZUMBA(45) 中野 サトミ								
15:30					15:30	LES MILLS				15:30									
16:00					16:00	BODYCOMBAT45 15:55~16:40 凜(Rin)				16:00									
16:30					16:30	LES MILLS				16:30									
17:00	ダンススクール クルール ※キッズ※ 16:30~18:30				17:00	BODYATTACK45 17:00~17:45 徳竜也				17:00	HIPHOP(30) 17:05~17:35 HIDE								
17:30					17:30		リモス45 17:00~17:45 池田 将英			17:30									
18:00					18:00		LES MILLS BODYJAM60 18:00~19:00 池田 将英			18:00									
18:30					18:30					18:30									
19:00					19:00					19:00									
19:30	リモス60 19:30~20:30 EMI	LES MILLS BODYPUMP60 19:15~20:15 徳 竜也			19:30					19:30									
20:00					20:00					20:00									
20:30		LES MILLS BODYCOMBAT45 20:35~21:20 凜(Rin)			20:30					20:30									
21:00					21:00					21:00									
21:30					21:30					21:30									
閉館時間 22:00					閉館時間 20:00					閉館時間 19:00									
【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!!																			