

スパ&フィットネス ゼクシス浜松 スタジオスケジュール

Mon.~Wed. 2018.11~

	月					火					水					
	A	B	C	ジム・スパ	プール	A	B	C	ジム・スパ	プール	A	B	C	ジム・スパ	プール	
10:30	ZUMBA 10:25~11:10 MIEKO(45分)	タイ式ヨガ 10:30~11:15 小出 志乃(45分)	カルチャースクール 24式総合太極拳 10:15~11:15 佐野 睦子	サーキット(ダイエツ) 10:30~11:00 STAFF(30分)	アクア(45分) 10:30~11:15 山村 利枝子	ZUMBA 10:35~11:20 SAYU(45分)	ヴィンヤサフロヨガ 10:30~11:00 シルビア ボンフィン(45分)	はじめてフラダンス 10:30~11:00 エディ(30分)	カルチャースクール フラダンス 11:10~12:10 エディ	アクア(45分) 10:30~11:15 川島 博美	骨盤調整ヨガ 10:25~11:15 石黒 由佳(50分)	ストレッチ & コンディショニング 10:25~10:45	エッジアップシェイプ 10:50~11:10 栗田 沙也加	アクア(45分) 10:30~11:15 原田 明美	10:30	
11:00	MIXXEDFIT 11:20~12:05 MIEKO(45分)	ベージュエアロ 11:30~12:00 小出 志乃(30分)	太極功夫扇 11:30~12:00 佐野 睦子(30分)	★はじめてステップ★ ステップ台を上り下りするステップクラスで出てくる基本的なステップの紹介や正しい姿勢をご案内していきます。足腰強化をしたい方にもオススメです！		シェイプエアロ 11:35~12:15 SAYU(40分)	機能改善ヨガ 11:30~12:20 はづき(50分)	ストレッチ & コンディショニング 12:30~12:50	生体薬集中!!!! 月4回/¥3240	リラクソスヨガ 11:30~12:15 小野川 直輝(45分)	リラックスヨガ 11:30~12:15 中橋 早織(45分)	リトモス 11:55~12:40 ゆうこ(45分)	naniアロハ 11:55~12:40 竹山 純子(45分)	平泳ぎ(20分) 12:00~12:20 鈴木 拓	11:30	
12:00	ピラティス 12:20~13:05 山村 利枝子(45分)	はじめてステップ 12:15~12:30	はじめてジャズダンス 12:15~12:45 青野 文香(30分)	3ヶ月間限定!! ダイエツスクール 13:30~14:15 鈴木 拓		スロ-エアロピク 12:35~13:15 はづき(40分)	ノンストップBALA 12:35~13:20 中橋 早織(45分)	はじめてHIPHOP 12:55~13:25 OGA(30分)		クロール(20分) 12:45~13:05 栗嶋 雄大	バタフライ(20分) 13:15~13:35 栗嶋 雄大	スタートダンスエアロ 13:55~14:25 若松 宏美(30分)	ZUMBA 12:55~13:40 ゆうこ(45分)	ソフトホットヨガ 13:30~14:00 中橋 早織(30分)	平泳ぎ(20分) 12:30~12:50 鈴木 拓	12:00
13:00	パワー 13:20~13:50 大塚 絵美(30分)	ZUMBA 13:30~14:15 藤野 美保子(45分)	ヨガピラティス(ホット) 13:20~14:05 山村 利枝子(45分)	3ヶ月間限定!! ダイエツスクール 14:10~14:40 アウフグース(女性)		ZUMBA 13:30~14:15 下田 梨永(30分)	バレト 13:35~14:20 中橋 早織(45分)	リラクソスヨガ 13:40~14:25 戸田 幸穂(45分)	1つの泳法だけでなく、お客様の要望に合わせて泳ぎをご指導していきます。どんな泳ぎでも構いません。はじめての方でも大歓迎です!	スイミングスクール【平泳ぎ】 11:50~12:35 下田 梨永(45分)	スロ-フローヨガ 13:45~14:30 シルビア ボンフィン(45分)	シェイプアップエアロ 14:00~14:30 栗嶋 雄大(30分)	スタートダンスエアロ 13:55~14:25 若松 宏美(30分)	アクア(45分) 14:00~14:45 青木 一也	13:00	
14:00	ヨガストレッチ 14:00~14:30 大塚 絵美(30分)	シェイプエアロ 14:30~15:10 若松 宏美(40分)	カルチャースクール オリジナルダンス 14:30~15:30 藤野 美保子	アウフグース(男性) 14:40~15:10 シルビア ボンフィン		パワー 14:30~15:00 下田 梨永(30分)	ピラティス 14:40~15:40 戸田 幸穂(60分)	タイ式ヨガ(ホット) 14:40~15:25 山口 由美子(45分)		スイミングスクール【初級】 14:45~15:30 はづき(45分)	はじめて社交ダンス 14:40~15:10 井上 成次(30分)	シェイプステップ 14:40~15:20 若松 宏美(40分)	リストライティブヨガ 14:45~15:30 シルビア ボンフィン(45分)	アクア(45分) 14:00~14:45 青木 一也	14:00	
14:30	太極拳 14:40~15:25 米山 彰子(45分)	バレト 15:30~16:15 若松 宏美(45分)	カルチャースクール オリジナルダンス 14:30~15:30 藤野 美保子	アウフグース(女性) 14:40~15:10 シルビア ボンフィン		パワー 15:40~16:10 大塚 絵美(30分)	ピラティス 15:10~15:30 戸田 幸穂(60分)	タイ式ヨガ(ホット) 14:40~15:25 山口 由美子(45分)		スイミングスクール【初級】 14:45~15:30 はづき(45分)	はじめて社交ダンス 14:40~15:10 井上 成次(30分)	シェイプステップ 14:40~15:20 若松 宏美(40分)	リストライティブヨガ 14:45~15:30 シルビア ボンフィン(45分)	アクア(45分) 14:00~14:45 青木 一也	14:30	
15:00																15:00
15:30																15:30
16:00																16:00
16:30																16:30
17:00																17:00
17:30																17:30
18:00																18:00
18:30	体幹調整ヨガ 18:25~19:15 石黒 由佳(50分)	はじめてステップ 18:20~18:35	カルチャースクール オリジナルダンス 18:40~19:10 小出 志乃(30分)	33名限定 レッスン開始30分前から フロントにてチケット配布	アクアピクスの基本的な動きに筋コントレーニングも行う、ダイエツに効果的なプログラムです。全身トレーニングとしておすすめ！脂肪燃焼めざしてがんばろう!	スタートステップ 18:55~19:25 新保 絵美(30分)	パワー(30分) 18:50~19:20 鈴木 拓	骨盤調整ヨガ 18:30~19:20 石黒 由佳(50分)	生体薬集中!!!! 月4回/¥3240	バレト(45分) 19:15~20:00 吉橋 亜貴子	はじめてエアロ 19:00~19:15	はじめてHIPHOP 19:20~20:00 MASAKAZU(45分)	スイミングスクール中・上級【4泳法】 19:00~19:45 下田 梨永(45分)	パーソナルスイム実施中	18:30	
19:00																19:00
19:30	メガダンス 19:30~20:15 小出 志乃(45分)	シェイプアップトレーニング パワー(45分) 19:25~20:10 下田 梨永	ピラティス & ストレッチ 19:25~20:10 TOMOMI(45分)	33名限定 レッスン開始30分前から フロントにてチケット配布	アクアピクスの基本的な動きに筋コントレーニングも行う、ダイエツに効果的なプログラムです。全身トレーニングとしておすすめ！脂肪燃焼めざしてがんばろう!	ベージュエアロ 19:40~20:10 新保 絵美(30分)	パワー(30分) 19:35~19:55 鈴木 拓	カルチャースクール HOUSE 19:30~20:30 yocchi	生体薬集中!!!! 月4回/¥3240	水巾着サーキット 19:30~20:00 下田 梨永(30分)	はじめてエアロ 19:00~19:15	はじめてHIPHOP 19:20~20:00 MASAKAZU(45分)	スイミングスクール中・上級【4泳法】 19:00~19:45 下田 梨永(45分)	パーソナルスイム実施可能	19:30	
20:00																20:00
20:30	リラックスヨガ 20:30~21:15 小出 志乃(45分)	リトモス(45分) 20:25~21:10 TOMOMI	ベージュエアロ 20:45~21:15 内田 潤子(30分)	33名限定 レッスン開始30分前から フロントにてチケット配布	アクアピクスの基本的な動きに筋コントレーニングも行う、ダイエツに効果的なプログラムです。全身トレーニングとしておすすめ！脂肪燃焼めざしてがんばろう!	平泳ぎ(20分) 20:10~20:30 鈴木 拓	パワー(30分) 20:15~21:00 鈴木 拓	ホットピラティス 20:45~21:30 須貝 里菜(45分)	生体薬集中!!!! 月4回/¥3240	リトモス(60分) 20:10~21:10 吉橋 亜貴子	はじめてエアロ 19:00~19:15	はじめてHIPHOP 19:20~20:00 MASAKAZU(45分)	スイミングスクール中・上級【4泳法】 19:00~19:45 下田 梨永(45分)	パーソナルスイム実施可能	20:00	
21:00																21:00
21:30																21:30
22:00																22:00

閉館時間 23:00

一エリア表記のご案内

★ スパ : サウナ

★ ジム : ジム (1階)

★ C : Cスタジオ (2階)

一エアロ・ステップレベル表記のご案内

初心者 スタート・・・基本的な動きのみで行います。エアロ/ステップの基礎からはじめてみましょう。まずはここから！

ベージュ・・・基本～簡単な組み合わせにもチャレンジしましょう！テーマは「難しすぎない」初めてでも安心！

シェイプ・・・エアロ/ステップに慣れてきた方向けのクラスです。はじめても取り入れ、脂肪燃焼効果大！

中上級 オリジナル・・・バリエーション豊富なインストラクターオリジナルのクラス展開でお楽しみください★

一ゼクシス人気プログラムのご案内

ZUMBA・・・ラテン系の音楽に合わせて楽しくダンス！パーティのようなノリでエクササイズしましょう！

ファイドウ・・・エネルギーに合わせた格闘技の動き(パンチ&キック)でストレス発散、脂肪燃焼！

ホットヨガ・・・心地よい音楽と刺激で心身をリラックス！また、発汗によるデトックス効果が得られます。

スパ&フィットネス ゼクシス浜松 スタジオスケジュール

Thu.~Sun. 2018.11~

木					土					日				
A	B	C	ジム・スパ	プール	A	B	C	ジム・スパ	プール	A	B	C	ジム・スパ	プール
10:30 初心者太極拳 10:20~10:50 佐野 睦子(30分)	ベアシックエアロⅡ 10:30~11:10 小出 志乃(40分)	カルチャースクール ひめトレ& コアコーディネーシング 10:15~11:15 柴田 悦子(有料)	サーキット(ダイエット) 10:30~11:00 STAFF(30分) 3ヶ月間限定!! ダイエットスクール	アクア(45分) 10:30~11:15 川田 亜由巳	10:30 ZUMBA 10:30~11:30 はづき(60分)	★オズズ! 骨盤調整ヨガ 10:20~11:05 SERINA(45分)				10:30 ★オズズ! 体幹調整ヨガ 10:45~11:35 石黒 由佳(50分)		交代わりヨガ① 4日: ヨガピラティス(山村 利枝子) 11日: 美尻ヨガ(eriko) 18日: スローフローヨガ(シルビア ホンフィン) 25日: ピラティス(須貝 里菜)		10:30
11:00 はじめての気功 10:55~11:25 佐野 睦子(30分)	★オズズ! メガダンス 11:25~12:10 小出 志乃(45分)	骨盤調整ヨガ 11:25~12:15 柴田 悦子(50分)	11:15~12:00 栗嶋 雄大(有料)	アクアパーソナル 実施可能	11:30 スローエアロピッキング 11:45~12:25 はづき(40分)	★オズズ! MIX XEDFIT 11:40~12:25 SHINO(45分)	リラクソガ(ネット) 11:35~12:20 SERINA(45分)			11:30 ★オズズ! ハタフライ(20分) 11:15~11:35 クロール(20分) 11:40~12:00 栗嶋 雄大		交代わりヨガ① 11:25~ スパ	青泳ぎ(20分) 11:30~11:50 新竹 早紀 スイム300(30分) 12:00~12:30 新竹 早紀	11:30
12:00 花村 育彦(40分)	★オズズ! パワー 12:20~12:50 下田 梨永(30分)	ホットヨガ(45分) 12:30~13:15 小出 志乃			12:00 BAILA BAILA 12:40~13:25 Atsu(45分)	★オズズ! 機能改善ヨガ 12:40~13:30 はづき(50分)	HOUSEステップ 12:50~13:20 yocchi(30分)			12:00 オリジナルエアロ 11:55~12:45 石黒 由佳(50分)		交代わりヨガ② 11:45~12:30	12:00	
12:30 花村 育彦(45分)	★オズズ! 呼吸&ピラティス 12:30~13:15 花村 育彦(45分)				13:00 ヨガダンス 13:40~14:10 シルビア ホンフィン(30分)	★オズズ! ピラティス 13:45~14:30 山村 利枝子(45分)	HOUSE 13:25~14:25 yocchi(有料)			12:30 ★オズズ! ベアシックステップ 13:15~13:55 若松 宏美(40分)		交代わりヨガ② 4日: 骨盤調整ヨガ(川田 亜由巳) 11日: Shape-upヨガ(eriko) 18日: ゴンヤサロヨガ(シルビア ホンフィン) 25日: パワーヨガ(川島 博美)	12:30	
13:00 花村 育彦(45分)	★オズズ! シェイプエアロ 13:40~14:30 村松 久美(40分)				13:30 ヴィンヤサフローヨガ 14:20~15:05 シルビア ホンフィン(45分)	★オズズ! ヒップアップシェイプ 14:45~15:05 新竹 早紀	ホットヨガ 14:50~15:35 山村 利枝子(45分)			13:00 ★オズズ! ブルレンタルコース 好評受付中! 1時間:1080円		交代わりヨガ② 12:50~13:35	13:00	
13:30 骨盤調整ヨガ 13:40~14:30 石黒 由佳(50分)	★オズズ! パワーヨガ(50分) 14:40~15:30 村松 久美	ソフトホットヨガ 14:45~15:15 石黒 由佳(30分)			14:00 パーソナルスイム実施中					13:30 特別練習会場 1回1人820円		交代わりヨガ② 4日: ヨガピラティス(山村 利枝子) 11日: 美尻ヨガ(eriko) 18日: スローフローヨガ(シルビア ホンフィン) 25日: ピラティス(須貝 里菜)	13:30	
14:00 [有料] カルチャースクール マインドフルネスヨガ ~心と体のヨガ~ 14:45~15:45 シルビア ホンフィン					14:30 リトモス 15:20~16:05 ゆうち(45分)	★オズズ! パワー(45分) 15:20~16:05 新竹 早紀	★オズズ! X55(45分) 16:20~17:05 栗嶋 雄大			14:00 社交ダンス 14:15~17:45		交代わりヨガ② 4日: 骨盤調整ヨガ(川田 亜由巳) 11日: Shape-upヨガ(eriko) 18日: ゴンヤサロヨガ(シルビア ホンフィン) 25日: パワーヨガ(川島 博美)	14:00	
14:30 [有料] カルチャースクール マインドフルネスヨガ ~心と体のヨガ~ 14:45~15:45 シルビア ホンフィン					15:00 ZUMBA 16:20~17:05 ゆうち(45分)	★オズズ! X55(45分) 16:20~17:05 栗嶋 雄大	★オズズ! X55(45分) 16:20~17:05 栗嶋 雄大			14:30 社交ダンス 1回1人820円		交代わりヨガ② 4日: 骨盤調整ヨガ(川田 亜由巳) 11日: Shape-upヨガ(eriko) 18日: ゴンヤサロヨガ(シルビア ホンフィン) 25日: パワーヨガ(川島 博美)	14:30	
15:00 シルビア ホンフィン					16:00 リトモス 15:20~16:05 ゆうち(45分)	★オズズ! パワー(45分) 15:20~16:05 新竹 早紀	★オズズ! X55(45分) 16:20~17:05 栗嶋 雄大			15:00 社交ダンス 1回1人820円		交代わりヨガ② 4日: 骨盤調整ヨガ(川田 亜由巳) 11日: Shape-upヨガ(eriko) 18日: ゴンヤサロヨガ(シルビア ホンフィン) 25日: パワーヨガ(川島 博美)	15:00	
16:00 [有料] カルチャースクール マインドフルネスヨガ ~心と体のヨガ~ 14:45~15:45 シルビア ホンフィン					16:30 ZUMBA 16:20~17:05 ゆうち(45分)	★オズズ! X55(45分) 16:20~17:05 栗嶋 雄大	★オズズ! X55(45分) 16:20~17:05 栗嶋 雄大			15:30 社交ダンス 1回1人820円		交代わりヨガ② 4日: 骨盤調整ヨガ(川田 亜由巳) 11日: Shape-upヨガ(eriko) 18日: ゴンヤサロヨガ(シルビア ホンフィン) 25日: パワーヨガ(川島 博美)	15:30	
16:30 お申し込みは					17:00 ZUMBA 16:20~17:05 ゆうち(45分)	★オズズ! X55(45分) 16:20~17:05 栗嶋 雄大	★オズズ! X55(45分) 16:20~17:05 栗嶋 雄大			16:00 社交ダンス 1回1人820円		交代わりヨガ② 4日: 骨盤調整ヨガ(川田 亜由巳) 11日: Shape-upヨガ(eriko) 18日: ゴンヤサロヨガ(シルビア ホンフィン) 25日: パワーヨガ(川島 博美)	16:00	
17:00 お申し込みは					17:30 ZUMBA 16:20~17:05 ゆうち(45分)	★オズズ! X55(45分) 16:20~17:05 栗嶋 雄大	★オズズ! X55(45分) 16:20~17:05 栗嶋 雄大			16:30 社交ダンス 1回1人820円		交代わりヨガ② 4日: 骨盤調整ヨガ(川田 亜由巳) 11日: Shape-upヨガ(eriko) 18日: ゴンヤサロヨガ(シルビア ホンフィン) 25日: パワーヨガ(川島 博美)	16:30	
17:30 お申し込みは					18:00 ZUMBA 16:20~17:05 ゆうち(45分)	★オズズ! X55(45分) 16:20~17:05 栗嶋 雄大	★オズズ! X55(45分) 16:20~17:05 栗嶋 雄大			17:00 社交ダンス 1回1人820円		交代わりヨガ② 4日: 骨盤調整ヨガ(川田 亜由巳) 11日: Shape-upヨガ(eriko) 18日: ゴンヤサロヨガ(シルビア ホンフィン) 25日: パワーヨガ(川島 博美)	17:00	
18:00 お申し込みは					18:30 ZUMBA 16:20~17:05 ゆうち(45分)	★オズズ! X55(45分) 16:20~17:05 栗嶋 雄大	★オズズ! X55(45分) 16:20~17:05 栗嶋 雄大			17:30 社交ダンス 1回1人820円		交代わりヨガ② 4日: 骨盤調整ヨガ(川田 亜由巳) 11日: Shape-upヨガ(eriko) 18日: ゴンヤサロヨガ(シルビア ホンフィン) 25日: パワーヨガ(川島 博美)	17:30	
18:30 お申し込みは					19:00 ZUMBA 16:20~17:05 ゆうち(45分)	★オズズ! X55(45分) 16:20~17:05 栗嶋 雄大	★オズズ! X55(45分) 16:20~17:05 栗嶋 雄大			18:00 社交ダンス 1回1人820円		交代わりヨガ② 4日: 骨盤調整ヨガ(川田 亜由巳) 11日: Shape-upヨガ(eriko) 18日: ゴンヤサロヨガ(シルビア ホンフィン) 25日: パワーヨガ(川島 博美)	18:00	
19:00 お申し込みは					19:30 ZUMBA 16:20~17:05 ゆうち(45分)	★オズズ! X55(45分) 16:20~17:05 栗嶋 雄大	★オズズ! X55(45分) 16:20~17:05 栗嶋 雄大			18:30 社交ダンス 1回1人820円		交代わりヨガ② 4日: 骨盤調整ヨガ(川田 亜由巳) 11日: Shape-upヨガ(eriko) 18日: ゴンヤサロヨガ(シルビア ホンフィン) 25日: パワーヨガ(川島 博美)	18:30	
19:30 お申し込みは					20:00 ZUMBA 16:20~17:05 ゆうち(45分)	★オズズ! X55(45分) 16:20~17:05 栗嶋 雄大	★オズズ! X55(45分) 16:20~17:05 栗嶋 雄大			19:00 社交ダンス 1回1人820円		交代わりヨガ② 4日: 骨盤調整ヨガ(川田 亜由巳) 11日: Shape-upヨガ(eriko) 18日: ゴンヤサロヨガ(シルビア ホンフィン) 25日: パワーヨガ(川島 博美)	19:00	
20:00 お申し込みは					20:30 ZUMBA 16:20~17:05 ゆうち(45分)	★オズズ! X55(45分) 16:20~17:05 栗嶋 雄大	★オズズ! X55(45分) 16:20~17:05 栗嶋 雄大			19:30 社交ダンス 1回1人820円		交代わりヨガ② 4日: 骨盤調整ヨガ(川田 亜由巳) 11日: Shape-upヨガ(eriko) 18日: ゴンヤサロヨガ(シルビア ホンフィン) 25日: パワーヨガ(川島 博美)	19:30	
20:30 お申し込みは					21:00 ZUMBA 16:20~17:05 ゆうち(45分)	★オズズ! X55(45分) 16:20~17:05 栗嶋 雄大	★オズズ! X55(45分) 16:20~17:05 栗嶋 雄大			20:00 社交ダンス 1回1人820円		交代わりヨガ② 4日: 骨盤調整ヨガ(川田 亜由巳) 11日: Shape-upヨガ(eriko) 18日: ゴンヤサロヨガ(シルビア ホンフィン) 25日: パワーヨガ(川島 博美)	20:00	
21:00 お申し込みは					21:30 ZUMBA 16:20~17:05 ゆうち(45分)	★オズズ! X55(45分) 16:20~17:05 栗嶋 雄大	★オズズ! X55(45分) 16:20~17:05 栗嶋 雄大			20:30 社交ダンス 1回1人820円		交代わりヨガ② 4日: 骨盤調整ヨガ(川田 亜由巳) 11日: Shape-upヨガ(eriko) 18日: ゴンヤサロヨガ(シルビア ホンフィン) 25日: パワーヨガ(川島 博美)	20:30	
21:30 お申し込みは					22:00 ZUMBA 16:20~17:05 ゆうち(45分)	★オズズ! X55(45分) 16:20~17:05 栗嶋 雄大	★オズズ! X55(45分) 16:20~17:05 栗嶋 雄大			21:00 社交ダンス 1回1人820円		交代わりヨガ② 4日: 骨盤調整ヨガ(川田 亜由巳) 11日: Shape-upヨガ(eriko) 18日: ゴンヤサロヨガ(シルビア ホンフィン) 25日: パワーヨガ(川島 博美)	21:00	
22:00 お申し込みは					閉館時間 23:00					21:30 社交ダンス 1回1人820円		交代わりヨガ② 4日: 骨盤調整ヨガ(川田 亜由巳) 11日: Shape-upヨガ(eriko) 18日: ゴンヤサロヨガ(シルビア ホンフィン) 25日: パワーヨガ(川島 博美)	21:30	

各種レッスンの途中入場 途中退場は固くお断りしております。

閉館時間 21:00

!!今流行りのパーソナルトレーニング!! 大好評!! 受付中!!
1回/30分!! トレーナーとマンツーマンで自分を追い込めるプログラム!

自重トレーニング 自分の体重の重さのみで行うため、トレーニング初心者の方、ダイエットをしたい方におすすめ!!

部位別トレーニング 足や二の腕、お尻のヒップアップなど悩んでいる部分や、強化したい部分をじっくりトレーニングできます

ボディチェック 1回/500円

ビギナーズサポート 体重、筋肉量、体脂肪率、内臓脂肪、基礎代謝まで今の自分の身体の状態がわかります! トレーナーからのアドバイス付! マシンの使い方がわからない初心者の方におすすめ!! 自分自身に合ったトレーニングメニューを作成します!

1回 ¥2160
3回 ¥6000
5回 ¥10000

フィットネス初心者の方大歓迎!!! 運動が得意でない方も老若男女みなさんが安心して参加できるプログラムです。

有料スクール 基礎から習得したい方におすすめ お申し込みはフロントまで!!

燃焼系プログラム! ダイエットしている方、汗をかきたい方にお勧めのプログラムです。

ホットヨガにはマットの上に敷く「大きいバスタオル」と基礎から習得できるもの「定ご持参して下さい。レンタルバスタオルもご用意。詳しくはフロントへ!

ZEXIS 浜松

【営業時間のご案内】
月曜~木曜 10:00~23:00
土曜 10:00~21:00
日・祝 10:00~20:00
※毎週金曜日は休館日となります

スケジュール・代行等はコチラから!
HP : <http://www.zexisnet.jp/>
ブログ : <http://ameblo.jp/zexishamamatsu/>

インスタ始めました!
【zexishamamatsu】
Follow me!!

アカウントをお持ちの方は

Spa&Fitness ZEXIS

この子達がこの紙の中に何匹いるでしょうか??
きー、僕たちをみつけて♪♪

●今月のクイズ● 答えはスタッフまで!