

11月3日(土) 文化の日 特別スケジュール

	3F	4F		ジム・スパ・プール	プール	
	A	B	C			
10:30			モーニングホットヨガ45 10:20~11:05 関 真亜子	←持ち物:タオル、飲み物	アクアZUMBA30 10:30~11:00 佐野なぎさ	10:30
11:00	ストレッチ30 10:45~11:15 村木 のりこ					11:00
11:30	ZUMBA45 11:30~12:15 佐野 なぎさ	JAZZダンス45 11:20~12:05 関 真亜子	はじめてのバレエ45 11:30~12:15 村木 のりこ			11:30
12:00						12:00
12:30		オキシジェノ60				12:30
13:00	KaQiLa45 ろっ骨エクササイズ 12:40~13:25 はる	12:25~13:25 嶋田 祐子	ヨガ45 12:45~13:30 青木 愛			13:00
13:30						13:30
14:00	ボディーアート トレーニング45 13:50~14:35 宗田 衣未	X55 13:45~14:45 清水 瞭	ローホットヨガ45 13:45~14:30 青木 愛	←持ち物:タオル、飲み物	<p>スペシャルレッスンに 全て参加すると・・・ 約2.300kcal もの消費量!! 全て参加して、 究極トレーニング</p>	14:00
14:30						14:30
15:00		みんなで楽しく筋トレ! パワー45 15:10~15:55 山田 若華	ヨガ45 14:55~15:40 宗田 衣未			15:00
15:30						15:30
16:00		ファイドウ60 16:20~17:20 山田Twins(龍王 & 若華)	ピラティス60 16:00~17:00 坂尻 優子			16:00
16:30						16:30
17:00						17:00
17:30		ZUMBA60 17:40~18:40 梶原 千賀子		新アフグース(男性) 17:10~		17:30
18:00				新アフグース(女性) 17:40~		18:00
18:30						18:30
19:00					19:00	

閉館時間 20:00

11月セクシス9周年を記念として、

①ワンコイン体験!

☆500円でスタジオカルチャースクールを体験出来ます!

②カルチャースクール入会手数料無料! ☆3240円⇒0

※11月のみの特典となります。(7のつく日以外でも上記の特典はご利用出来ま