

# スパ&フィットネス セクシス浜松 スタジオスケジュール

Mon.~Wed. 2019.1~

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 レベルアップ 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		10:30 ZUMBA 10:35~11:20 SAYU(45分)	ヴィンヤサフロヨガ 10:30~11:15 シルビア ボンファン(45分)	はじめてフラダンス 10:30~11:00 エディ(30分)	アクア(45分) 10:30~11:15 川島 博美		10:30 骨盤調整ヨガ 10:25~11:15 石黒 由佳(50分)	新規増設 サルセッション 10:35~11:20 ゆうこ(45分)	ストレッチ& コンディショニング 10:25~10:45	スタジオ変更 かんたんヒップホップ 10:50~11:35 小野川 直樹(45分)	スタジオ変更 サーキット(ダイエツ) 11:15~11:45 STAFF(30分)	アクア(45分) 10:30~11:15 原田 明美	10:30
11:30 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				11:30 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)	初級フラダンス 11:10~11:40 エディ(30分)		11:30 リラックスヨガ 11:30~12:15 有料	時間変更 リトモス 11:40~12:25 ゆうこ(45分)	スタジオ変更 naniアロハ 11:55~12:40 竹山 純子(45分)				11:30	
12:00	はじめてステップ 12:15~12:30	リストラティブヨガ 12:15~13:00 シルビア ボンファン(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			12:00	ストレッチ& コンディショニング 12:30~12:50			12:00 スイミングスクール 【平泳ぎ】 11:50~12:35 下田 梨永(45分)						12:00	
12:30	ピラティス ツールワーク 12:20~13:05 山村 利枝子(45分)	ベージュステップ 12:35~13:05 小出 志乃(30分)				12:30	スローエアロビック 12:35~13:15 はづき(40分)	ノンストップBAILA 12:35~13:20 中橋 早織(45分)		12:30 クロール(20分) 12:45~13:05 葉崎 雄大						12:30	
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)	アクアフロー(30分) 13:30~14:00 シルビア ボンファン		13:00	パレトン 13:35~14:20 中橋 早織(45分)	リラックスヨガ 13:40~14:25 戸田 幸穂(45分)		13:00 バタフライ(20分) 13:15~13:35 葉崎 雄大		時間変更 スタートダンスエアロ 13:55~14:25 若松 宏美(30分)				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	アクアフロー(女性) 14:10~		14:00	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)	新規増設 タイ式ヨガ(ホット) レベルアップ 14:40~15:25 山口 由美子(45分)		14:00	アクア(45分) 14:00~14:45 田村				14:00	
14:30	太極舞 14:40~15:25 米山 彰子(45分)	ピラティス 14:30~15:10 藤野 美保子		アクアフロー(男性) 14:40~		14:30	ヒップアップシェイプ 15:10~15:30 下田 梨永			14:30	スイミングスクール 【初級】 14:45~15:30 はづき(45分)						14:30
15:00		パレトン 15:30~16:15 若松 宏美(45分)				15:00	パーソナルスイム実施中			15:00	はじめて社交ダンス 14:40~15:10 井上 成次(30分)						15:00
15:30						15:30				15:30	カルチャースクール 15:15~15:55 STAFF(20分)						15:30
16:00						16:00				16:00	パーソナルスイム実施中						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				19:00							19:00
19:30						19:30				19:30							19:30
20:00						20:00				20:00							20:00
20:30						20:30				20:30							20:30
21:00						21:00				21:00							21:00
21:30						21:30				21:30							21:30
22:00						22:00				22:00							22:00

各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。

アクアピクスの基本的な動きに筋コントロールも行う、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！！



サルスダンスのジャンルではなく、音楽ジャンル、文化、フィットネスやダンススタイルがMIXされていて、音楽のジャンルにとらわれないとて体を動かしたくなるような曲が選ばれているプログラムです！ぜひ体験してください！

各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。

**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/ステップに慣れたきた方向けのクラスです。はじめてでも取り入れ、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紹介**

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 ゼクシ浜松 スタジオスケジュール

Thu.~Sun. 2019.1~

Main schedule table with columns for days (木, 土, 日) and times (10:30, 11:00, 11:30, 12:00, 12:30, 13:00, 13:30, 14:00, 14:30, 15:00, 15:30, 16:00, 16:30, 17:00, 17:30, 18:00, 18:30, 19:00, 19:30, 20:00, 20:30, 21:00, 21:30, 22:00). Rows list activities like ZUMBA, MIX XEDFIT, ラテンダンス, etc., with instructor names and times.

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
\*登録料無料キャンペーン\*
水素水 ¥1620 プライベートロッカー ¥1080
契約ロッカー ¥540 今だけお得!!!
タオルフリー ¥1080 期間: 1/2(水)~1/17(木)まで!!

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
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。

Instagram Follow me!!
アカウントをお持ちの方は
Follow me!!

!!BODY CHECK!!
さー年末年始の体をチェックして今年の目標を作ってみよう!
1回/500円
Happy New Year!
●今月のクイズ●
この子がこの紙の中に何人いるでしょう??
さー、わしをみつつけておくれ♪