

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. 2019.2~

	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 ウェル〜ダット〜 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 10:30~11:15 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)	サルセッション 10:30~11:30 ゆうこ(60分)	ストレッチ& コンディショニング 10:25~10:45	ジム・スパ	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)	パーソナルエアロ 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)			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	リラクسسヨガ 11:30~12:15 中橋 早織(45分)	時間変更 リトモス 11:50~12:35 ゆうこ(45分)	パーソナルエアロ 11:55~12:40 小野川 直晴(45分)	サーキット(ダイエツ) 11:15~11:45 STAFF(30分)		11:30			
12:00	ピラティス ツールワーク 12:20~13:05 山村 利枝子(45分)	はじめてステップ 12:15~12:30 パーソナルステップ 12:35~13:05 小出 志乃(30分)	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		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)	ストレッチ& コンディショニング 12:30~12:50		12:00	バレー(45分) 12:30~13:15 中橋 早織	時間変更 ZUMBA 12:50~13:35 ゆうこ(45分)	naniアロハ 11:50~12:35 竹山 純子(45分)		平泳ぎ(20分) 12:00~12:20 鈴木 拓	12:00			
12:30	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)	スパ 14:10~	アクアフロー(30分) 13:30~14:00 シルビア ボンファン	ZUMBA 13:30~14:15 はづき(45分)	バレー 13:35~14:20 中橋 早織(45分)	リラクسسヨガ 13:40~14:25 戸田 幸穂(45分)		12:30	アクア(45分) 14:00~14:45 田村	時間変更 スタートダンスエアロ 13:55~14:25 若松 宏美(30分)			青泳ぎ(20分) 12:30~12:50 鈴木 拓	12:30			
13:00	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	スパ 14:40~		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) ウェル〜ダット〜 14:40~15:25 山口 由美子(45分)		13:00	スイミングスクール 【初級】 14:45~15:30 はづき(45分)	時間変更 ソフトホットヨガ 13:30~14:00 中橋 早織(30分)			スイミングスクール初級 【クロール】 13:00~13:45 鈴木 拓(45分)	13:00			
13:30	太極舞 14:40~15:25 米山 彰子(45分)	バレー 15:30~16:15 若松 宏美(45分)		スパ 16:10~		ヒップアップシェイプ 15:10~15:30 下田 梨永 15:40~16:10 大塚 絵美(30分)		パーソナルエアロ 15:40~16:10 大塚 絵美(30分)		13:30	パーソナルエアロ 15:40~16:10 大塚 絵美(30分)	時間変更 スタートダンスエアロ 15:35~15:55 STAFF(20分)				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			
<p>！ 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。</p>					<p>？ アクアフローとは？ 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！！</p>					<p>！ 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。</p>					<p>！ NEW サルセッションとは？ サルセッション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ず聴いてと体を動かしたくなるような曲が選ばれたプログラムです！ぜひ体験して下さい！！</p>				
<p>18:00</p>					<p>18:00</p>					<p>18:00</p>					<p>18:00</p>				
<p>18:30</p>					<p>18:30</p>					<p>18:30</p>					<p>18:30</p>				
<p>19:00</p>					<p>19:00</p>					<p>19:00</p>					<p>19:00</p>				
<p>19:30</p>					<p>19:30</p>					<p>19:30</p>					<p>19:30</p>				
<p>20:00</p>					<p>20:00</p>					<p>20:00</p>					<p>20:00</p>				
<p>20:30</p>					<p>20:30</p>					<p>20:30</p>					<p>20:30</p>				
<p>21:00</p>					<p>21:00</p>					<p>21:00</p>					<p>21:00</p>				
<p>21:30</p>					<p>21:30</p>					<p>21:30</p>					<p>21:30</p>				
<p>22:00</p>					<p>22:00</p>					<p>22:00</p>					<p>22:00</p>				

一エリア表記のご案内

■ A : A 2F(1階)

■ B : B 2F(1階)

■ C : C 2F(2階)

■ サウナ

■ ジム : ジム (1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！

ベアシック・・・基本～簡単な組み合わせにもチャレンジしましょう！「難しい」「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！

一セ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・・・エネルギッシュな音楽に合わせて格闘風の動き(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. 2019.2~

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)	ベージュエアロⅡ 10:30~11:10 小出 志乃 (40分) 初級者向け	カルチャースクール ひめトレ& コアコンディショニング 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)	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 10:20~11:10 SERINA(50分)				10:30 オズズ! 体幹調整ヨガ 10:45~11:35 石黒 由佳(50分)				
11:00 はじめての尻功 10:55~11:25 佐野 睦子(30分)	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)		アクアパーソナル 実施可能	11:30 スローエアロピク 11:45~12:25 はづき(40分)	オズズ! メガダンス 11:40~12:25 小出 志乃(45分)	リラクソガ(ネット) 11:35~12:20 SERINA(45分)			11:00 バタフライ(20分) 11:15~11:35 クロール(20分) 11:40~12:00 栗嶋 雄大				
11:30 ベージュエアロ 11:35~12:05 田村(30分)	MEGADANCE 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)			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)				11:30 オリジナルエアロ 11:55~12:45 石黒 由佳(50分)				
12:00 ZUMBA 12:15~13:00 田村(45分)	MEGADANCE 12:25~12:55 下田 梨永(30分) 時間変更	リラクソガ(ホット) 12:30~13:15 小出 志乃(45分)			12:30 ヨガダンス 13:40~14:10 シルビア ホンフィン(30分)	オズズ! ラテンパーシク ムーブメント 13:40~14:10 Atsu(30分)				12:00 アキアフロー 12:30~13:00 シルビア ホンフィン(30分)				
12:30 ベージュエアロ 13:10~13:40 村松 久美(30分)	シェイプエアロ 13:50~14:30 村松 久美(40分) 時間変更	ソフトホットヨガ 14:45~15:15 石黒 由佳(30分)			14:00 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! ピラティス ツールワーク 13:45~14:30 山村 利枝子(45分)				12:30 アキアフロー 12:30~13:00 シルビア ホンフィン(30分)				
13:00 骨盤調整ヨガ 13:45~14:35 石黒 由佳(50分)	シェイプエアロ 13:50~14:30 村松 久美(40分) 時間変更	ソフトホットヨガ 14:45~15:15 石黒 由佳(30分)			14:30 ホットヨガ 14:45~15:05 中村 幸宗	オズズ! ピラティス ツールワーク 13:45~14:30 山村 利枝子(45分)				13:00 ベージュステップ 13:15~13:55 若松 宏美(40分)				
14:30 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 有料	パワーヨガ(50分) 14:45~15:35 村松 久美	ソフトホットヨガ 14:45~15:15 石黒 由佳(30分)			15:00 リトモス 15:20~16:05 ゆうち(45分)	オズズ! ピラティス ツールワーク 13:45~14:30 山村 利枝子(45分)				13:30 ベージュステップ 13:15~13:55 若松 宏美(40分)				
15:00 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 有料	パワーヨガ(50分) 14:45~15:35 村松 久美	ソフトホットヨガ 14:45~15:15 石黒 由佳(30分)			15:30 ZUMBA 16:20~17:05 ゆうち(45分)	オズズ! ピラティス ツールワーク 13:45~14:30 山村 利枝子(45分)				14:00 特別練習会場 1回1人820円 社交ダンス 14:15~17:45 井上 成次 有料				
15:30 シルビア ホンフィン 有料	パワーヨガ(50分) 14:45~15:35 村松 久美	ソフトホットヨガ 14:45~15:15 石黒 由佳(30分)			16:00 X55 16:20~17:05 栗嶋 雄大	オズズ! ピラティス ツールワーク 13:45~14:30 山村 利枝子(45分)				14:30 リトモス 14:10~14:55 津久田 昌浩(45分)				
16:00 生徒募集中!!!! 月4回/¥3240 お申し込みは フロントまで♪	パワーヨガ(50分) 14:45~15:35 村松 久美	ソフトホットヨガ 14:45~15:15 石黒 由佳(30分)			16:30 X55 16:20~17:05 栗嶋 雄大	オズズ! ピラティス ツールワーク 13:45~14:30 山村 利枝子(45分)				15:00 社交ダンス 14:15~17:45 井上 成次 有料				
16:30 生徒募集中!!!! 月4回/¥3240 お申し込みは フロントまで♪	パワーヨガ(50分) 14:45~15:35 村松 久美	ソフトホットヨガ 14:45~15:15 石黒 由佳(30分)			17:00 X55 16:20~17:05 栗嶋 雄大	オズズ! ピラティス ツールワーク 13:45~14:30 山村 利枝子(45分)				16:00 社交ダンス 14:15~17:45 井上 成次 有料				
17:00 生徒募集中!!!! 月4回/¥3240 お申し込みは フロントまで♪	パワーヨガ(50分) 14:45~15:35 村松 久美	ソフトホットヨガ 14:45~15:15 石黒 由佳(30分)			17:30 X55 16:20~17:05 栗嶋 雄大	オズズ! ピラティス ツールワーク 13:45~14:30 山村 利枝子(45分)				16:30 井上 成次 有料				
17:30 生徒募集中!!!! 月4回/¥3240 お申し込みは フロントまで♪	パワーヨガ(50分) 14:45~15:35 村松 久美	ソフトホットヨガ 14:45~15:15 石黒 由佳(30分)			18:00 X55 16:20~17:05 栗嶋 雄大	オズズ! ピラティス ツールワーク 13:45~14:30 山村 利枝子(45分)				17:00 井上 成次 有料				
18:00 かんたんヒップホップ 18:05~18:35 小野川 直輝(30分)	ウエストシェイプ 18:15~18:35 小野川 直輝(30分)	カルチャースクール 18:40~19:00 HIPHOP 18:45~19:45 小野川 直輝 有料			18:00 X55 16:20~17:05 栗嶋 雄大	オズズ! ピラティス ツールワーク 13:45~14:30 山村 利枝子(45分)				17:30 井上 成次 有料				
18:30 カルチャースクール HIPHOP 18:45~19:45 小野川 直輝 有料	ウエストシェイプ 18:15~18:35 小野川 直輝(30分)	カルチャースクール 18:40~19:00 HIPHOP 18:45~19:45 小野川 直輝 有料			18:30 カルチャースクール 古武術(合気柔術) 18:30~20:00 広浜 裕二(90分)	オズズ! ピラティス ツールワーク 13:45~14:30 山村 利枝子(45分)				18:00 井上 成次 有料				
19:00 HIPHOP 18:45~19:45 小野川 直輝 有料	ウエストシェイプ 18:15~18:35 小野川 直輝(30分)	カルチャースクール 18:40~19:00 HIPHOP 18:45~19:45 小野川 直輝 有料			19:00 カルチャースクール 古武術(合気柔術) 18:30~20:00 広浜 裕二(90分)	オズズ! ピラティス ツールワーク 13:45~14:30 山村 利枝子(45分)				18:30 井上 成次 有料				
19:30 HIPHOP 18:45~19:45 小野川 直輝 有料	ウエストシェイプ 18:15~18:35 小野川 直輝(30分)	カルチャースクール 18:40~19:00 HIPHOP 18:45~19:45 小野川 直輝 有料			19:30 カルチャースクール 古武術(合気柔術) 18:30~20:00 広浜 裕二(90分)	オズズ! ピラティス ツールワーク 13:45~14:30 山村 利枝子(45分)				19:00 井上 成次 有料				
20:00 ZUMBA 20:00~21:00 MIEKO(60分)	はじめてステップ 20:10~20:25 小出 志乃(30分)	ホットバランス コーディネーション 20:05~20:50 梅原 隆義(45分)			20:00 カルチャースクール 古武術(合気柔術) 18:30~20:00 広浜 裕二(90分)	オズズ! ピラティス ツールワーク 13:45~14:30 山村 利枝子(45分)				19:30 井上 成次 有料				
20:30 ZUMBA 20:00~21:00 MIEKO(60分)	はじめてステップ 20:10~20:25 小出 志乃(30分)	ホットバランス コーディネーション 20:05~20:50 梅原 隆義(45分)			20:00 カルチャースクール 古武術(合気柔術) 18:30~20:00 広浜 裕二(90分)	オズズ! ピラティス ツールワーク 13:45~14:30 山村 利枝子(45分)				20:00 井上 成次 有料				
21:00 MIXEDFIT 21:15~22:00 MIEKO(45分)	はじめてステップ 20:10~20:25 小出 志乃(30分)	ホットバランス コーディネーション 20:05~20:50 梅原 隆義(45分)			20:00 カルチャースクール 古武術(合気柔術) 18:30~20:00 広浜 裕二(90分)	オズズ! ピラティス ツールワーク 13:45~14:30 山村 利枝子(45分)				20:00 井上 成次 有料				
21:30 MIXEDFIT 21:15~22:00 MIEKO(45分)	はじめてステップ 20:10~20:25 小出 志乃(30分)	ホットバランス コーディネーション 20:05~20:50 梅原 隆義(45分)			20:00 カルチャースクール 古武術(合気柔術) 18:30~20:00 広浜 裕二(90分)	オズズ! ピラティス ツールワーク 13:45~14:30 山村 利枝子(45分)				20:00 井上 成次 有料				
22:00 MIXEDFIT 21:15~22:00 MIEKO(45分)	はじめてステップ 20:10~20:25 小出 志乃(30分)	ホットバランス コーディネーション 20:05~20:50 梅原 隆義(45分)			20:00 カルチャースクール 古武術(合気柔術) 18:30~20:00 広浜 裕二(90分)	オズズ! ピラティス ツールワーク 13:45~14:30 山村 利枝子(45分)				20:00 井上 成次 有料				

週代わりヨガ①
3日:ピラティス(須見 里菜)
10日:スローヨガ(シルビア ホンフィン)
17日:ヨガピラティス(山村 利枝子)
24日:美尻ヨガ(eriko)

週代わりヨガ②
3日:ホットピラティス(須見 里菜)
10日:ヴィンヤサフローヨガ(シルビア ホンフィン)
17日:リラクソガ(田村)
24日:Shape-upヨガ(eriko)

週代わりアキア
★14:00~14:30
★14:00~14:45

週代わりアキア
3日:青木 一二枝(45分)
10日:シルビア ホンフィン(45分)
17日:田村(45分)
24日:シルビア ホンフィン(45分)

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。

限定 閉館時間 21:00

??オリエンテーションとは??
施設の使い方、マシンの使い方を丁寧に教えていきます。
《予約制となります》 ※マシンの説明は週によって説明する部位が変わります!!
日時はフロントでご確認、又はWEBサイトでご確認ください。
フロント、又は電話にて予約をしましょう!

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若者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
お申込はフロントまで!!

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」と基礎から習得したい方におすすめ
水分補給できるものをご持参して下さい。
レンタルバスタオルもご用意。詳しくはフロントへ!

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

冬こそ痩せる時期!
冬は太る時期ではない。。。パーソナルトレーニング 1回/3240円
自分ひとりじゃ頑張れない方、ぜひトレーナーと一緒にこの冬を乗り越えよう!!

●今月のクイズ● 答えはスタッフまで♪

この子がこの紙の中に何人いるでしょう??
さー、おらみつつけておくれ♪