

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. 2019.4~

	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) 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) 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	33名限定 時間変更	アクア(45分) 榎井 隼生	10:30
11:00	MIXXEDFIT 11:20~12:05 MIEKO(45分)	太極功夫扇 11:30~12:00 佐野 睦子(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	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	11:30	シェイプエアロ 11:35~12:15 SAYU(40分)	初級フラダンス 11:10~11:40 エディ(30分)	はじめてHIPHOP 12:55~13:25 OGA (30分)	11:30	リラククスヨガ 11:30~12:15 中橋 早織(45分)	リトモス 11:50~12:35 ゆうこ(45分)	ストretch & コンディショニング 12:30~12:50	11:30	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)	ベージュエアロ 12:35~13:05 小出 志乃(30分)	ヨガピラティス(ホット) 13:20~14:05 山村 利枝子(45分)	アウフグース(女性) 14:10~	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)	はじめてHIPHOP 12:55~13:25 OGA (30分)	12:30	クロール(20分) 12:45~13:05 STAFF	バタフライ(20分) 13:15~13:35 STAFF	ソフトホットヨガ 13:30~14:00 中橋 早織(30分)	12:30	青泳ぎ(20分) 12:30~12:50 鈴木 拓	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)	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~	13:30	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)	13:30	ウェストシェイプ 14:40~15:00 シルビア ボンファン(45分)	シェイプステップ 14:40~15:20 若松 宏美(40分)	リストラティブヨガ 14:40~15:30 シルビア ボンファン(45分)	13:30	スイミングスクール初級 【クロール】 13:00~13:45 鈴木 拓(45分)	13:30	
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)	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~	14:00	ヒップアップシェイプ 15:10~15:30 下田 梨永	ウェストシェイプ 15:05~15:25 シルビア ボンファン(45分)	スローエアロ 15:35~15:55 STAFF(20分)	14:00	スタートダンスエアロ 13:55~14:25 若松 宏美(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	アウフグース(女性) 14:40~	14:00	アクア(45分) 14:00~14:45 青木 一二枝	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 若松 宏美(40分)	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~	14:30	ヒップアップシェイプ 15:10~15:30 下田 梨永	ウェストシェイプ 15:05~15:25 シルビア ボンファン(45分)	スローエアロ 15:35~15:55 STAFF(20分)	14:30	スタートダンスエアロ 13:55~14:25 若松 宏美(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	アウフグース(女性) 14:40~	14:30	アクア(45分) 14:00~14:45 青木 一二枝	14:30	
15:00	ヨガストレッチ 14:00~14:30 大塚 絵美(30分)	ピラティス 14:30~15:10 若松 宏美(40分)	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~	15:00	ヒップアップシェイプ 15:10~15:30 下田 梨永	ウェストシェイプ 15:05~15:25 シルビア ボンファン(45分)	スローエアロ 15:35~15:55 STAFF(20分)	15:00	スタートダンスエアロ 13:55~14:25 若松 宏美(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	アウフグース(女性) 14:40~	15:00	アクア(45分) 14:00~14:45 青木 一二枝	15:00	
15:30	ヨガストレッチ 14:00~14:30 大塚 絵美(30分)	ピラティス 14:30~15:10 若松 宏美(40分)	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~	15:30	ヒップアップシェイプ 15:10~15:30 下田 梨永	ウェストシェイプ 15:05~15:25 シルビア ボンファン(45分)	スローエアロ 15:35~15:55 STAFF(20分)	15:30	スタートダンスエアロ 13:55~14:25 若松 宏美(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	アウフグース(女性) 14:40~	15:30	アクア(45分) 14:00~14:45 青木 一二枝	15:30	
16:00	ヨガストレッチ 14:00~14:30 大塚 絵美(30分)	ピラティス 14:30~15:10 若松 宏美(40分)	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~	16:00	ヒップアップシェイプ 15:10~15:30 下田 梨永	ウェストシェイプ 15:05~15:25 シルビア ボンファン(45分)	スローエアロ 15:35~15:55 STAFF(20分)	16:00	スタートダンスエアロ 13:55~14:25 若松 宏美(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	アウフグース(女性) 14:40~	16:00	アクア(45分) 14:00~14:45 青木 一二枝	16:00	
16:30	ヨガストレッチ 14:00~14:30 大塚 絵美(30分)	ピラティス 14:30~15:10 若松 宏美(40分)	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~	16:30	ヒップアップシェイプ 15:10~15:30 下田 梨永	ウェストシェイプ 15:05~15:25 シルビア ボンファン(45分)	スローエアロ 15:35~15:55 STAFF(20分)	16:30	スタートダンスエアロ 13:55~14:25 若松 宏美(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	アウフグース(女性) 14:40~	16:30	アクア(45分) 14:00~14:45 青木 一二枝	16:30	
17:00	ヨガストレッチ 14:00~14:30 大塚 絵美(30分)	ピラティス 14:30~15:10 若松 宏美(40分)	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~	17:00	ヒップアップシェイプ 15:10~15:30 下田 梨永	ウェストシェイプ 15:05~15:25 シルビア ボンファン(45分)	スローエアロ 15:35~15:55 STAFF(20分)	17:00	スタートダンスエアロ 13:55~14:25 若松 宏美(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	アウフグース(女性) 14:40~	17:00	アクア(45分) 14:00~14:45 青木 一二枝	17:00	
17:30	ヨガストレッチ 14:00~14:30 大塚 絵美(30分)	ピラティス 14:30~15:10 若松 宏美(40分)	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~	17:30	ヒップアップシェイプ 15:10~15:30 下田 梨永	ウェストシェイプ 15:05~15:25 シルビア ボンファン(45分)	スローエアロ 15:35~15:55 STAFF(20分)	17:30	スタートダンスエアロ 13:55~14:25 若松 宏美(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	アウフグース(女性) 14:40~	17:30	アクア(45分) 14:00~14:45 青木 一二枝	17:30	
18:00	ヨガストレッチ 14:00~14:30 大塚 絵美(30分)	ピラティス 14:30~15:10 若松 宏美(40分)	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~	18:00	ヒップアップシェイプ 15:10~15:30 下田 梨永	ウェストシェイプ 15:05~15:25 シルビア ボンファン(45分)	スローエアロ 15:35~15:55 STAFF(20分)	18:00	スタートダンスエアロ 13:55~14:25 若松 宏美(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	アウフグース(女性) 14:40~	18:00	アクア(45分) 14:00~14:45 青木 一二枝	18:00	
18:30	ヨガストレッチ 14:00~14:30 大塚 絵美(30分)	ピラティス 14:30~15:10 若松 宏美(40分)	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~	18:30	ヒップアップシェイプ 15:10~15:30 下田 梨永	ウェストシェイプ 15:05~15:25 シルビア ボンファン(45分)	スローエアロ 15:35~15:55 STAFF(20分)	18:30	スタートダンスエアロ 13:55~14:25 若松 宏美(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	アウフグース(女性) 14:40~	18:30	アクア(45分) 14:00~14:45 青木 一二枝	18:30	
19:00	ヨガストレッチ 14:00~14:30 大塚 絵美(30分)	ピラティス 14:30~15:10 若松 宏美(40分)	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~	19:00	ヒップアップシェイプ 15:10~15:30 下田 梨永	ウェストシェイプ 15:05~15:25 シルビア ボンファン(45分)	スローエアロ 15:35~15:55 STAFF(20分)	19:00	スタートダンスエアロ 13:55~14:25 若松 宏美(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	アウフグース(女性) 14:40~	19:00	アクア(45分) 14:00~14:45 青木 一二枝	19:00	
19:30	ヨガストレッチ 14:00~14:30 大塚 絵美(30分)	ピラティス 14:30~15:10 若松 宏美(40分)	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~	19:30	ヒップアップシェイプ 15:10~15:30 下田 梨永	ウェストシェイプ 15:05~15:25 シルビア ボンファン(45分)	スローエアロ 15:35~15:55 STAFF(20分)	19:30	スタートダンスエアロ 13:55~14:25 若松 宏美(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	アウフグース(女性) 14:40~	19:30	アクア(45分) 14:00~14:45 青木 一二枝	19:30	
20:00	ヨガストレッチ 14:00~14:30 大塚 絵美(30分)	ピラティス 14:30~15:10 若松 宏美(40分)	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~	20:00	ヒップアップシェイプ 15:10~15:30 下田 梨永	ウェストシェイプ 15:05~15:25 シルビア ボンファン(45分)	スローエアロ 15:35~15:55 STAFF(20分)	20:00	スタートダンスエアロ 13:55~14:25 若松 宏美(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	アウフグース(女性) 14:40~	20:00	アクア(45分) 14:00~14:45 青木 一二枝	20:00	
20:30	ヨガストレッチ 14:00~14:30 大塚 絵美(30分)	ピラティス 14:30~15:10 若松 宏美(40分)	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~	20:30	ヒップアップシェイプ 15:10~15:30 下田 梨永	ウェストシェイプ 15:05~15:25 シルビア ボンファン(45分)	スローエアロ 15:35~15:55 STAFF(20分)	20:30	スタートダンスエアロ 13:55~14:25 若松 宏美(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	アウフグース(女性) 14:40~	20:30	アクア(45分) 14:00~14:45 青木 一二枝	20:30	
21:00	ヨガストレッチ 14:00~14:30 大塚 絵美(30分)	ピラティス 14:30~15:10 若松 宏美(40分)	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~	21:00	ヒップアップシェイプ 15:10~15:30 下田 梨永	ウェストシェイプ 15:05~15:25 シルビア ボンファン(45分)	スローエアロ 15:35~15:55 STAFF(20分)	21:00	スタートダンスエアロ 13:55~14:25 若松 宏美(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	アウフグース(女性) 14:40~	21:00	アクア(45分) 14:00~14:45 青木 一二枝	21:00	
21:30	ヨガストレッチ 14:00~14:30 大塚 絵美(30分)	ピラティス 14:30~15:10 若松 宏美(40分)	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~	21:30	ヒップアップシェイプ 15:10~15:30 下田 梨永	ウェストシェイプ 15:05~15:25 シルビア ボンファン(45分)	スローエアロ 15:35~15:55 STAFF(20分)	21:30	スタートダンスエアロ 13:55~14:25 若松 宏美(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	アウフグース(女性) 14:40~	21:30	アクア(45分) 14:00~14:45 青木 一二枝	21:30	
22:00	ヨガストレッチ 14:00~14:30 大塚 絵美(30分)	ピラティス 14:30~15:10 若松 宏美(40分)	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~	22:00	ヒップアップシェイプ 15:10~15:30 下田 梨永	ウェストシェイプ 15:05~15:25 シルビア ボンファン(45分)	スローエアロ 15:35~15:55 STAFF(20分)	22:00	スタートダンスエアロ 13:55~14:25 若松 宏美(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	アウフグース(女性) 14:40~	22:00	アクア(45分) 14:00~14:45 青木 一二枝	22:00	

一エリア表記のご案内

A : Aスタジオ(1階)

B : Bスタジオ(1階)

C : Cスタジオ(2階)

スパ : 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！

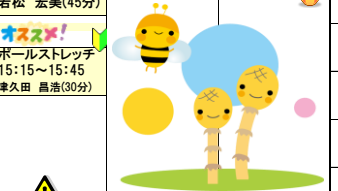
ファイドウ・・・エネルギッシュな音楽に合わせて格闘技の動き(パンチ&キック)でストレス発散！脂肪燃焼！

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. 2019.4~

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)	はじめてステップ 10:25~10:40 ベージュステップ 10:45~11:15 小出 志乃(30分)	カルチャースクール 10:25~10:40 ひめトレ& コアコンディショニング 10:15~11:15 柴田 悦子	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)	骨盤調整ヨガ 10:20~11:10 SERINA(50分)				10:30 体幹調整ヨガ 10:45~11:35 石黒 由佳(50分)	新規増設 ZUMBA 10:40~11:25 MIEKO(45分)			10:30
11:00 はじめての発功 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 スローエアロビック 11:45~12:25 はづき(40分)	メガダンス 11:40~12:25 小出 志乃(45分)	リラクゼーション(ネット) 11:35~12:20 SERINA(45分)			11:30 バタフライ(20分) 11:15~11:35 クロール(20分) 11:40~12:00 下田 梨永	内容変更 リラクゼーション 11:45~12:30 MIEKO 田村(45分)	アフタース(男性) 11:25~	11:30 水泳(20分) 11:30~11:50 山田 若華 スイム300(30分) 12:00~12:30 山田 若華	11:30
11:30 ベージュエアロ 11:35~12:05 田村(30分)	パワー RADICAL 12:25~12:55 下田 梨永(30分)	リラクゼーション(ネット) 12:30~13:15 小出 志乃(45分)			12:30 BAILA BAILA 12:40~13:25 Atsu(45分)	機能改善ヨガ 12:40~13:30 はづき(50分)	ラテンベージュ ムーブメント 13:40~14:10 Atsu(30分)			12:30 オリジナルエアロ 11:55~12:45 石黒 由佳(50分)	時間・担当変更 フィットネス 11:40~12:25 MIEKO 田村(45分)	内容変更 ソフトホットヨガ 12:50~13:35 田村(45分)		12:30
12:00 ZUMBA 12:15~13:00 田村(45分)	ベージュエアロ 13:10~13:40 村松 久美(30分)				13:30 ヨガダンス(30分) 13:40~14:10 シルビア ポンフィン	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)	時間変更 フィットネス 12:50~13:35 鈴木 拓 RADICAL	内容変更 ソフトホットヨガ 12:50~13:35 田村(45分)			13:30
12:30 ベージュエアロ 12:25~12:55 下田 梨永(30分)	シェイプアップ 13:50~14:30 村松 久美(40分)				14:00 ヴィンヤサフロヨーガ 14:20~15:05 シルビア ポンフィン(45分)	ELEVEN 14:45~15:00 山田 若華(15分)	ホットヨガ 14:50~15:35 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	時間変更 フィットネス 12:50~13:35 鈴木 拓 RADICAL	内容変更 ソフトホットヨガ 12:50~13:35 田村(45分)		14:00
13:00 RADICAL ELEVEN(15分) 13:15~13:30 下田 梨永	シェイプアップ 14:00~14:30 村松 久美(30分)				14:30 ホットヨガ 14:45~15:00 山田 若華(15分)	ピラティス ツールワーク 13:45~14:30 山村 利枝子(45分)	ラテンベージュ ムーブメント 13:40~14:10 Atsu(30分)			14:30 特別練習会場 1回1人820円 社交ダンス 14:15~17:45	時間変更 フィットネス 12:50~13:35 鈴木 拓 RADICAL	内容変更 ソフトホットヨガ 12:50~13:35 田村(45分)		14:30
13:30 骨盤調整ヨガ 13:45~14:35 石黒 由佳(50分)	シェイプアップ 13:50~14:30 村松 久美(40分)				15:00 リトモス 15:20~16:05 ゆうち(45分)	X55 16:20~17:05 東 賢晃(45分)	ホットヨガ 14:50~15:35 山村 利枝子(45分)			15:00 社交ダンス 14:15~17:45	時間変更 フィットネス 12:50~13:35 鈴木 拓 RADICAL	内容変更 ソフトホットヨガ 12:50~13:35 田村(45分)		15:00
14:00 骨盤調整ヨガ 13:45~14:35 石黒 由佳(50分)	シェイプアップ 13:50~14:30 村松 久美(40分)				16:00 ZUMBA 16:20~17:05 ゆうち(45分)	X55 16:20~17:05 東 賢晃(45分)	ホットヨガ 14:50~15:35 山村 利枝子(45分)			16:00 社交ダンス 14:15~17:45	時間変更 フィットネス 12:50~13:35 鈴木 拓 RADICAL	内容変更 ソフトホットヨガ 12:50~13:35 田村(45分)		16:00
14:30 カルチャースクール マインドフルネス 心と体のヨガ 14:45~15:50 シルビア ポンフィン	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 ZUMBA 16:20~17:05 ゆうち(45分)	X55 16:20~17:05 東 賢晃(45分)	ホットヨガ 14:50~15:35 山村 利枝子(45分)			17:00 社交ダンス 14:15~17:45	時間変更 フィットネス 12:50~13:35 鈴木 拓 RADICAL	内容変更 ソフトホットヨガ 12:50~13:35 田村(45分)		17:00
15:00 カルチャースクール マインドフルネス 心と体のヨガ 14:45~15:50 シルビア ポンフィン	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 ZUMBA 16:20~17:05 ゆうち(45分)	X55 16:20~17:05 東 賢晃(45分)	ホットヨガ 14:50~15:35 山村 利枝子(45分)			17:30 社交ダンス 14:15~17:45	時間変更 フィットネス 12:50~13:35 鈴木 拓 RADICAL	内容変更 ソフトホットヨガ 12:50~13:35 田村(45分)		17:30
15:30 シルビア ポンフィン	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 ZUMBA 16:20~17:05 ゆうち(45分)	X55 16:20~17:05 東 賢晃(45分)	ホットヨガ 14:50~15:35 山村 利枝子(45分)			18:00 社交ダンス 14:15~17:45	時間変更 フィットネス 12:50~13:35 鈴木 拓 RADICAL	内容変更 ソフトホットヨガ 12:50~13:35 田村(45分)		18:00
16:00 生徒募集!!!! 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)			18:30 ZUMBA 16:20~17:05 ゆうち(45分)	X55 16:20~17:05 東 賢晃(45分)	ホットヨガ 14:50~15:35 山村 利枝子(45分)			18:30 社交ダンス 14:15~17:45	時間変更 フィットネス 12:50~13:35 鈴木 拓 RADICAL	内容変更 ソフトホットヨガ 12:50~13:35 田村(45分)		18:30
16:30 生徒募集!!!! 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)			19:00 ZUMBA 16:20~17:05 ゆうち(45分)	X55 16:20~17:05 東 賢晃(45分)	ホットヨガ 14:50~15:35 山村 利枝子(45分)			19:00 社交ダンス 14:15~17:45	時間変更 フィットネス 12:50~13:35 鈴木 拓 RADICAL	内容変更 ソフトホットヨガ 12:50~13:35 田村(45分)		19:00
17:00 生徒募集!!!! 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)			19:30 ZUMBA 16:20~17:05 ゆうち(45分)	X55 16:20~17:05 東 賢晃(45分)	ホットヨガ 14:50~15:35 山村 利枝子(45分)			19:30 社交ダンス 14:15~17:45	時間変更 フィットネス 12:50~13:35 鈴木 拓 RADICAL	内容変更 ソフトホットヨガ 12:50~13:35 田村(45分)		19:30
17:30 生徒募集!!!! 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)			20:00 ZUMBA 16:20~17:05 ゆうち(45分)	X55 16:20~17:05 東 賢晃(45分)	ホットヨガ 14:50~15:35 山村 利枝子(45分)			20:00 社交ダンス 14:15~17:45	時間変更 フィットネス 12:50~13:35 鈴木 拓 RADICAL	内容変更 ソフトホットヨガ 12:50~13:35 田村(45分)		20:00
18:00 かんたんヒップホップ 18:05~18:35 小野川 直緒(30分)	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)			20:30 ZUMBA 16:20~17:05 ゆうち(45分)	X55 16:20~17:05 東 賢晃(45分)	ホットヨガ 14:50~15:35 山村 利枝子(45分)			20:30 社交ダンス 14:15~17:45	時間変更 フィットネス 12:50~13:35 鈴木 拓 RADICAL	内容変更 ソフトホットヨガ 12:50~13:35 田村(45分)		20:30
18:30 かんたんヒップホップ 18:05~18:35 小野川 直緒(30分)	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)			21:00 ZUMBA 16:20~17:05 ゆうち(45分)	X55 16:20~17:05 東 賢晃(45分)	ホットヨガ 14:50~15:35 山村 利枝子(45分)			21:00 社交ダンス 14:15~17:45	時間変更 フィットネス 12:50~13:35 鈴木 拓 RADICAL	内容変更 ソフトホットヨガ 12:50~13:35 田村(45分)		21:00
19:00 HIPHOP 18:45~19:45 小野川 直緒	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)			21:30 ZUMBA 16:20~17:05 ゆうち(45分)	X55 16:20~17:05 東 賢晃(45分)	ホットヨガ 14:50~15:35 山村 利枝子(45分)			21:30 社交ダンス 14:15~17:45	時間変更 フィットネス 12:50~13:35 鈴木 拓 RADICAL	内容変更 ソフトホットヨガ 12:50~13:35 田村(45分)		21:30
19:30 HIPHOP 18:45~19:45 小野川 直緒	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)			22:00 ZUMBA 16:20~17:05 ゆうち(45分)	X55 16:20~17:05 東 賢晃(45分)	ホットヨガ 14:50~15:35 山村 利枝子(45分)			22:00 社交ダンス 14:15~17:45	時間変更 フィットネス 12:50~13:35 鈴木 拓 RADICAL	内容変更 ソフトホットヨガ 12:50~13:35 田村(45分)		22:00
20:00 ZUMBA 20:00~21:00 MIEKO(60分)	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)			閉館時間 21:00	閉館時間 21:00	ホットヨガ 14:50~15:35 山村 利枝子(45分)			閉館時間 20:00	時間変更 フィットネス 12:50~13:35 鈴木 拓 RADICAL	内容変更 ソフトホットヨガ 12:50~13:35 田村(45分)		22:00
20:30 ZUMBA 20:00~21:00 MIEKO(60分)	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)			閉館時間 21:00	閉館時間 21:00	ホットヨガ 14:50~15:35 山村 利枝子(45分)			閉館時間 20:00	時間変更 フィットネス 12:50~13:35 鈴木 拓 RADICAL	内容変更 ソフトホットヨガ 12:50~13:35 田村(45分)		22:00
21:00 MIXEDFIT 21:15~22:00 MIEKO(45分)	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)			閉館時間 21:00	閉館時間 21:00	ホットヨガ 14:50~15:35 山村 利枝子(45分)			閉館時間 20:00	時間変更 フィットネス 12:50~13:35 鈴木 拓 RADICAL	内容変更 ソフトホットヨガ 12:50~13:35 田村(45分)		22:00
21:30 MIXEDFIT 21:15~22:00 MIEKO(45分)	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)			閉館時間 21:00	閉館時間 21:00	ホットヨガ 14:50~15:35 山村 利枝子(45分)			閉館時間 20:00	時間変更 フィットネス 12:50~13:35 鈴木 拓 RADICAL	内容変更 ソフトホットヨガ 12:50~13:35 田村(45分)		22:00
22:00 MIXEDFIT 21:15~22:00 MIEKO(45分)	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)			閉館時間 21:00	閉館時間 21:00	ホットヨガ 14:50~15:35 山村 利枝子(45分)			閉館時間 20:00	時間変更 フィットネス 12:50~13:35 鈴木 拓 RADICAL	内容変更 ソフトホットヨガ 12:50~13:35 田村(45分)		22:00



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。

カルチャー&スイミングスクール
今年、新しいこと始めませんか?
もっと深くヨガ、ダンスを習いたい!!
もっと自分の泳ぎ方を変えたい!!
自分で一歩を踏み出そう☆☆

フロントにて受付中!
《月4回/¥3240》

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。
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
お申込はフロントまで!!

HP : <http://www.zexisnet.jp/>
ブログ : <http://ameblo.jp/zexishamamatsu/>

Instagram始めました!
【zexishamamatsu】
Follow me!!

アカウントをお持ちの方は

??サーキットとは?? 定員:16名
有酸素運動と筋力トレーニングを交互に行っていくプログラムです。
脂肪燃焼、筋力UPの効果が得られます!!30分間きっちり運動をしましょう!

フロントにて
チケット配布

●今月のクイズ● 答えはスタッフまで!

この人がこの紙の中に何人いるでしょう??
さー、あたくしをみつけて♪