

# 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. 2019.5~

	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 ウェルネスダット〜 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 [有料]	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)	初級フラダンス 11:10~11:40 エディ(30分)	アクア(45分) 川島 博美	時間変更 骨盤調整ヨガ 10:35~11:25 石黒 由佳(50分)	ストレッチ& コンディショニング 10:25~10:45	サルセッション 10:30~11:30 ゆうこ(60分)	サーキット(ダイエツ) 11:15~11:45 小野川 直輝(45分)	アクア(45分) 櫻井 謙生
11:00	MIXXEDFIT 11:20~12:05 MIEKO(45分)	ベースシクエアロ 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)			シェイブエアロ 11:35~12:15 SAYU(40分)	機能改善ヨガ 11:30~12:20 はづき(50分)			スイミングスクール 【平泳ぎ】 11:50~12:35 下田 梨永(45分)	時間変更 リラクソヨガ 11:45~12:30 中橋 早織(45分)	リトモス 11:50~12:35 ゆうこ(45分)			
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	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		クロール(20分) 12:45~13:05 川倉 涼輔	時間変更 パレト(45分) 12:45~13:30 中橋 早織	ZUMBA 12:50~13:35 ゆうこ(45分)			
13:00	パワー RADICAL 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 アフタース(女性) 14:10~	アクアフロ〜(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)	パレト 13:35~14:20 中橋 早織 (45分)	リラクソヨガ 13:40~14:25 戸田 幸穂(45分)		スローフローヨガ 13:45~14:30 シルビア ボンファン(45分)	時間変更 スタートダンスエアロ 13:55~14:25 若松 宏美(30分)	ソフトホットヨガ 13:45~14:15 中橋 早織(30分)			
14:00	ヨガストレッチ 14:00~14:30 大塚 絵美(30分)	シェイブエアロ 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 アフタース(男性) 14:40~		パワー RADICAL 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) ウェルネスダット〜 14:40~15:25 山口 由美子(45分)		新講師入 天空大河 14:45~15:15 島田 彩加(30分)	シェイブステップ 14:40~15:20 若松 宏美(40分)	33名限定 アフタース(女性) 14:40~			
14:30	太極舞 14:40~15:25 米山 彰子(45分)	パレト 15:30~16:15 若松 宏美(45分)		スパ アフタース(女性) 17:10~		ヒップアップシェイブ 15:10~15:30 下田 梨永 RADICAL 15:40~16:10 STAFF(30分)			パーソナルスイム実施中	新講師入 天空大河 14:45~15:15 島田 彩加(30分)	空手やテコンドーをベースにした 格闘技系プログラム!!!! 初めて格闘技系プログラムに参加する方 でも安心してご参加いただけます。 心と体の乱れを解消する効果もあるので 日頃のストレスなどを発散しましょう!	33名限定 アフタース(女性) 14:40~			
15:00															
15:30															
16:00															
16:30															
17:00															
17:30															
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	1つの泳法だけ でなく、お客様の ご要望に合わせ た泳ぎをご指導 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!			スタートステップ 18:55~19:25 新保 絵美(30分)	骨盤調整ヨガ 18:30~19:20 石黒 由佳(50分)								
19:00	メガダンス RADICAL 19:30~20:15 小出 志乃(45分)	シェイブアップトレーニング パワー(45分) 19:25~20:10 下田 梨永 RADICAL	ピラティス & ストレッチ 19:25~20:10 TOMOMI(45分)			ベースシクエアロ 19:40~20:10 新保 絵美(30分)	カルチャースクール HOUSE 19:30~20:30 yocchi [有料]								
19:30	リラクソヨガ 20:30~21:15 小出 志乃(45分)	リトモス(45分) 20:25~21:10 TOMOMI	ベ〜シクエアロ 20:45~21:15 内田 潤子(30分)	☆☆初登場!!エアロ&ヨガ☆☆ エアロを行ってからヨガを行うこと により発汗作用を促し、より健康 的な身体作りを目指します! もちろん、エアロだけの参加、ヨガ からの参加もOKです!		ZUMBA 20:25~21:10 新保 絵美(45分)	シェイブアップトレーニング ファイドウ(45分) 20:15~21:00 STAFF								
20:00															
20:30															
21:00															
21:30															
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!!

はじめてステップだけの参加も  
OK! ベ〜シクステップから  
の参加も大歓迎です!

1つの泳法だけ  
でなく、お客様の  
ご要望に合わせ  
た泳ぎをご指導  
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!

生徒募集!!!!  
お申し込みは  
フロントまで!

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。

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)

一エリア表記のご案内  
A : A 2階(1階)  
B : B 2階(1階)

スパ : サウナ  
ジム : ジム(1階)  
C : C 2階(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〜シク... 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!  
シェイブ... 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!

一セクシス人気プログラムのご紹介一  
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よう!  
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. 2019.5~

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 ベニシックスステップ 10:45~11:15 小出 志乃(30分)	カルチャースクール 10:25~10:40 ひめトシ& 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 オスズ! 体幹調整ヨガ 11:15~11:35 石黒 由佳(50分)	ZUMBA オスズ! 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 11:35~12:05 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)	リラクソガ(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 大塚 絵美	アウフグース(男性) 11:25~ スパ	アウフグース(女性) 11:30~12:00 下田 梨永	11:30 アウフグース(男性) 11:25~ スパ	11:00 担当省・時間変更
11:30 ベニシックスエアロ 11:35~12:05 田村(30分)	パワー 12:25~12:55 下田 梨永(30分)	リラクソガ(ホット) 12:30~13:15 小出 志乃(45分)			12:00 BAILA BAILA 12:40~13:25 Atsu(45分)	機能改善ヨガ 12:40~13:30 はづき(50分)	ラテンベニシックス ムーブメント 13:40~14:10 Atsu(30分)			12:00 オリジナルエアロ 11:55~12:45 石黒 由佳(50分)	リラクソガ 11:45~12:30 田村(45分)	ソフトホットヨガ 12:50~13:35 田村(45分)		12:00
12:00 ZUMBA 12:15~13:00	パワー 12:25~12:55 下田 梨永(30分)	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(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)	ラテンベニシックス ムーブメント 13:40~14:10 Atsu(30分)			12:30 ベニシックスステップ 13:15~13:55 若松 宏美(40分)	リラクソガ 11:45~12:30 田村(45分)	ソフトホットヨガ 12:50~13:35 田村(45分)		12:30
12:30 ZUMBA 12:15~13:00	パワー 12:25~12:55 下田 梨永(30分)	リラクソガ(ホット) 12:30~13:15 小出 志乃(45分)			13:00 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)	ラテンベニシックス ムーブメント 13:40~14:10 Atsu(30分)			13:00 ベニシックスステップ 13:15~13:55 若松 宏美(40分)	リラクソガ 11:45~12:30 田村(45分)	ソフトホットヨガ 12:50~13:35 田村(45分)		13:00
13:00 内容・時間変更 スローラケセッション 13:10~13:30 下田 梨永	ベニシックスエアロ 13:10~13:40 村松 久美(30分)	ソフトホットヨガ 14:45~15:15 石黒 由佳(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)	ラテンベニシックス ムーブメント 13:40~14:10 Atsu(30分)			13:30 ベニシックスステップ 13:15~13:55 若松 宏美(40分)	リラクソガ 11:45~12:30 田村(45分)	ソフトホットヨガ 12:50~13:35 田村(45分)		13:30
13:30 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)	ソフトホットヨガ 14:45~15:15 石黒 由佳(30分)			14:00 シェイプアップ 14:00~14:30 名倉 祐子(30分)	ピラティス ツールワーク 13:45~14:30 山村 利枝子(45分)	ラテンベニシックス ムーブメント 13:40~14:10 Atsu(30分)			14:00 ベニシックスステップ 13:15~13:55 若松 宏美(40分)	リラクソガ 11:45~12:30 田村(45分)	ソフトホットヨガ 12:50~13:35 田村(45分)		14:00
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 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)			14:30 ヴィンヤサフロ-ヨガ 14:20~15:05 シルビア ポンフィン(45分)	ピラティス ツールワーク 13:45~14:30 山村 利枝子(45分)	ラテンベニシックス 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 井上 成次	リラクソガ 11:45~12:30 田村(45分)	ソフトホットヨガ 12:50~13:35 田村(45分)		14:30
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 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)			15:00 ホットヨガ 14:45~15:05 錦木 祐	ピラティス ツールワーク 13:45~14:30 山村 利枝子(45分)	ラテンベニシックス ムーブメント 13:40~14:10 Atsu(30分)			15:00 社交ダンス 14:15~17:45 井上 成次	リラクソガ 11:45~12:30 田村(45分)	ソフトホットヨガ 12:50~13:35 田村(45分)		15:00
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)			15:30 リトモス 15:20~16:05 ゆうこ(45分)	ピラティス ツールワーク 13:45~14:30 山村 利枝子(45分)	ラテンベニシックス ムーブメント 13:40~14:10 Atsu(30分)			15:30 社交ダンス 14:15~17:45 井上 成次	リラクソガ 11:45~12:30 田村(45分)	ソフトホットヨガ 12:50~13:35 田村(45分)		15:30
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)			16:00 ZUMBA 16:20~17:05 ゆうこ(45分)	ピラティス ツールワーク 13:45~14:30 山村 利枝子(45分)	ラテンベニシックス ムーブメント 13:40~14:10 Atsu(30分)			16:00 社交ダンス 14:15~17:45 井上 成次	リラクソガ 11:45~12:30 田村(45分)	ソフトホットヨガ 12:50~13:35 田村(45分)		16:00
16:30 今大流行の美尻トレーニング! お尻の引き締めや、ヒップアップに 効果的なプログラムです。 女性だけでなく、男性も 下半身トレーニングとしておすすめ!	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 (45分) 16:20~17:05 東 賢是	ピラティス ツールワーク 13:45~14:30 山村 利枝子(45分)	ラテンベニシックス ムーブメント 13:40~14:10 Atsu(30分)			16:30 社交ダンス 14:15~17:45 井上 成次	リラクソガ 11:45~12:30 田村(45分)	ソフトホットヨガ 12:50~13:35 田村(45分)		16:30
17:00 生後募集中!!! 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 (45分) 16:20~17:05 東 賢是	ピラティス ツールワーク 13:45~14:30 山村 利枝子(45分)	ラテンベニシックス ムーブメント 13:40~14:10 Atsu(30分)			17:00 社交ダンス 14:15~17:45 井上 成次	リラクソガ 11:45~12:30 田村(45分)	ソフトホットヨガ 12:50~13:35 田村(45分)		17:00
17:30 A B C ジム/スパ プール	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 (45分) 16:20~17:05 東 賢是	ピラティス ツールワーク 13:45~14:30 山村 利枝子(45分)	ラテンベニシックス ムーブメント 13:40~14:10 Atsu(30分)			17:30 社交ダンス 14:15~17:45 井上 成次	リラクソガ 11:45~12:30 田村(45分)	ソフトホットヨガ 12:50~13:35 田村(45分)		17:30
18:00 かんたんヒップホップ 18:05~18:35 小野川 直緒(30分)	ELEVEN(15分) 18:45~19:00 下田 梨永	ソフトホットヨガ(45分) 19:00~19:45 伊藤 みのり			18:00 X55 (45分) 16:20~17:05 東 賢是	ピラティス ツールワーク 13:45~14:30 山村 利枝子(45分)	ラテンベニシックス ムーブメント 13:40~14:10 Atsu(30分)			18:00 社交ダンス 14:15~17:45 井上 成次	リラクソガ 11:45~12:30 田村(45分)	ソフトホットヨガ 12:50~13:35 田村(45分)		18:00
18:30 HIPHOP 18:45~19:45 小野川 直緒	ELEVEN(15分) 18:45~19:00 下田 梨永	ソフトホットヨガ(45分) 19:00~19:45 伊藤 みのり			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)	ピラティス ツールワーク 13:45~14:30 山村 利枝子(45分)	ラテンベニシックス ムーブメント 13:40~14:10 Atsu(30分)			18:30 社交ダンス 14:15~17:45 井上 成次	リラクソガ 11:45~12:30 田村(45分)	ソフトホットヨガ 12:50~13:35 田村(45分)		18:30
19:00 HIPHOP 18:45~19:45 小野川 直緒	ELEVEN(15分) 18:45~19:00 下田 梨永	ソフトホットヨガ(45分) 19:00~19:45 伊藤 みのり			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)	ピラティス ツールワーク 13:45~14:30 山村 利枝子(45分)	ラテンベニシックス ムーブメント 13:40~14:10 Atsu(30分)			19:00 社交ダンス 14:15~17:45 井上 成次	リラクソガ 11:45~12:30 田村(45分)	ソフトホットヨガ 12:50~13:35 田村(45分)		19:00
19:30 ZUMBA 20:00~21:00 MIEKO(60分)	はじめてステップ 20:15~20:30 ベニシックスステップ 20:35~21:05 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)			19:30 ダイエットアクア 19:15~19:45 山村 利枝子(30分)	ピラティス ツールワーク 13:45~14:30 山村 利枝子(45分)	ラテンベニシックス ムーブメント 13:40~14:10 Atsu(30分)			19:30 社交ダンス 14:15~17:45 井上 成次	リラクソガ 11:45~12:30 田村(45分)	ソフトホットヨガ 12:50~13:35 田村(45分)		19:30
20:00 ZUMBA 20:00~21:00 MIEKO(60分)	はじめてステップ 20:15~20:30 ベニシックスステップ 20:35~21:05 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 パーソナルスイム実施中	ピラティス ツールワーク 13:45~14:30 山村 利枝子(45分)	ラテンベニシックス ムーブメント 13:40~14:10 Atsu(30分)			20:00 社交ダンス 14:15~17:45 井上 成次	リラクソガ 11:45~12:30 田村(45分)	ソフトホットヨガ 12:50~13:35 田村(45分)		20:00
20:30 MIXXEDFIT 21:10~22:00 MIEKO(45分)	シェイプステップ 21:10~21:55 小出 志乃(40分)	ホットヨガ(45分) 21:10~21:55 梅原 隆義			20:30 パーソナルスイム実施中	ピラティス ツールワーク 13:45~14:30 山村 利枝子(45分)	ラテンベニシックス ムーブメント 13:40~14:10 Atsu(30分)			20:30 社交ダンス 14:15~17:45 井上 成次	リラクソガ 11:45~12:30 田村(45分)	ソフトホットヨガ 12:50~13:35 田村(45分)		20:30
21:00 MIXXEDFIT 21:10~22:00 MIEKO(45分)	シェイプステップ 21:10~21:55 小出 志乃(40分)	ホットヨガ(45分) 21:10~21:55 梅原 隆義			21:00 パーソナルスイム実施中	ピラティス ツールワーク 13:45~14:30 山村 利枝子(45分)	ラテンベニシックス ムーブメント 13:40~14:10 Atsu(30分)			21:00 社交ダンス 14:15~17:45 井上 成次	リラクソガ 11:45~12:30 田村(45分)	ソフトホットヨガ 12:50~13:35 田村(45分)		21:00
21:30 MIXXEDFIT 21:10~22:00 MIEKO(45分)	シェイプステップ 21:10~21:55 小出 志乃(40分)	ホットヨガ(45分) 21:10~21:55 梅原 隆義			21:30 パーソナルスイム実施中	ピラティス ツールワーク 13:45~14:30 山村 利枝子(45分)	ラテンベニシックス ムーブメント 13:40~14:10 Atsu(30分)			21:30 社交ダンス 14:15~17:45 井上 成次	リラクソガ 11:45~12:30 田村(45分)	ソフトホットヨガ 12:50~13:35 田村(45分)		21:30
22:00 閉館時間 23:00	シェイプステップ 21:10~21:55 小出 志乃(40分)	ホットヨガ(45分) 21:10~21:55 梅原 隆義			22:00 パーソナルスイム実施中	ピラティス ツールワーク 13:45~14:30 山村 利枝子(45分)	ラテンベニシックス ムーブメント 13:40~14:10 Atsu(30分)			22:00 社交ダンス 14:15~17:45 井上 成次	リラクソガ 11:45~12:30 田村(45分)	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。

閉館時間 20:00

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  
基礎から習得できるもの「座り掛かるバスタオル」をご用意。  
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/>

閉館時間 21:00

オプション登録料無料!! 登録料  
キャンペーン +  
4月会費  
無料!!  
5/12(日)まで

タオルフリー ¥1.080  
契約ロッカー ¥540  
プライベートロッカー ¥1.080  
水素水 ¥1.620

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

アカウントをお持ちの方は  
いいね

??ELEVEN(イレブン)とは??  
自重のみを利用し、短時間で高強度と低強度を繰り返していくことで  
効果的に脂肪燃焼・筋力アップ・心肺機能を高めることができるトレーニング!!

新規導入ラディカルレッスン!

●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、僕をみつけて♪