

スパ&フィットネス セクシス浜松 スタジオスケジュール

4/29(月)				4/30(火)				5/1(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 ~ルーンシーダットン~ 10:30~11:15 小出 志乃(45分)			10:30 ZUMBA 10:35~11:20 はづき(45分)	ヴィンヤサフローヨガ 10:30~11:15 シルビア ボンフィン(45分)			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)		10:30 アクア(45分) 10:30~11:15 櫻井 謙生
11:00 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)			11:30 はじめてCHIPHOP 11:35~12:20 NINO(45分)	機能改善ヨガ 11:30~12:20 はづき(50分)			11:30 リラックスヨガ 11:35~12:20 中橋 早織(45分)			11:30 ジムエリア
12:00 リトモス(45分)	はじめてステップ 12:15~12:30 ベージュステップ 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 ボンフィン(45分)		12:00 スローエアロピック 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)			12:00 リトモス 11:50~12:35 ゆうこ(45分)		naniアロハ 11:55~12:40 竹山 純子(45分)	12:00 サーキット 11:15~ STAFF(30分) 16名限定
12:30 TOMOMI		ピラティス &ストレッチ 13:20~14:05 TOMOMI		12:30 アクアフロー(30分) 13:30~14:00 シルビア ボンフィン	13:30 リトモス 13:30~14:15 津久田 昌浩(45分)			12:30 クロール(20分) 12:45~13:05 下田 梨永 パタフライ(20分) 13:15~13:35 下田 梨永	12:30 パレトン(45分) 12:40~13:25 中橋 早織	ZUMBA 12:50~13:35 ゆうこ(45分)	
13:30 ウエストシェイブ 13:30~13:50 ヒップアップシェイブ 13:55~14:15 STAFF(20分)	ZUMBA 13:30~14:15 藤野 美保子(45分)			13:30 オスズメ! シェイプアップトレーニング パワー(45分) 14:35~15:20 下田 梨永	パレトン 13:35~14:20 中橋 早織 (45分)			13:30 BAILA BAILA 13:45~14:30 Atsu(45分)		ソフトホットヨガ 13:40~14:10 中橋 早織(30分)	13:30 アクア(45分) 14:00~14:45 青木 二枝
14:00 ELEVEN(15分) 14:30~14:45 パワー 14:55~15:25 山田 若華(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		14:30 ヒップアップシェイブ 15:30~15:50 下田 梨永	リラクソヨガ 13:40~14:25 戸田 幸穂(45分)			14:00 メガダンス 14:45~15:30 Atsu(45分)			14:00 アクア(45分) 14:40~ スパ
15:00 パワ 14:55~15:25 山田 若華(30分)	パレトン 15:30~16:15 若松 宏美(45分)			15:00 スイングスクール 【初級】 18:45~19:30 鈴木 拓(45分)	タイ式ヨガ(ホット) ~ルーンシーダットン~ 14:40~15:25 山口 由美子(45分)			15:00 パワー 15:45~16:15 大塚 絵美(30分)			15:00 アウフガース(女性) 14:40~ スパ
15:30 シェイブ格闘技 ファイドウ(60分) 山田 若華				16:00 スイングスクール 【初級】 16:00~16:45 鈴木 拓	アウフガース(男性) 14:40~			16:00 X55 (30分) 16:30~17:00 東 賢是(30分)			16:00 アクア(45分) 14:00~14:45 青木 二枝
16:00 山田 若華				16:30 スイングスクール 【初級】 16:00~16:45 鈴木 拓	アウフガース(女性) 17:10~			16:30 ヨガストレッチ 16:35~17:05 大塚 絵美(30分)			16:30 アクア(45分) 14:00~14:45 青木 二枝
16:30 山田 若華				17:00 スイングスクール 【初級】 16:00~16:45 鈴木 拓				17:00 ファイドウ(45分) 17:15~18:00 東 賢是			17:00 アクア(45分) 14:00~14:45 青木 二枝
17:00											17:30 アクア(45分) 14:00~14:45 青木 二枝

閉館時間 20:00

閉館時間 20:00

閉館時間 20:00

★★★ ゴールデンウィーク営業時間のご案内 ★★★

4/29(月) 10:00~20:00
4/30(火) 10:00~20:00
5/1(水) 10:00~20:00
5/2(木) 10:00~20:00

5/4(土) 10:00~19:00
5/5(日) 10:00~19:00
5/6(月) 10:00~19:00
お間違えのないようお気をつけください!



~施設利用回数券~

フロントにて
大好評販売中!!
4/21(日)まで販売中

3枚:4860円
5枚:7020円
10枚:10800円

スパ&フィットネス セクシス浜松 スタジオスケジュール

5/2(木)				5/4(土)				5/5(日)				5/6(月)			
A	B	C	ジム/スパ プール	A	B	ジム/スパ プール	A	B	ジム/スパ プール	A	B	ジム/スパ プール	A	B	ジム/スパ プール
10:30 リラックスヨガ 10:20~11:05 柴田 悦子(45分)	はじめてステップ 10:25~10:40 ベーシックステップ 10:45~11:15 小出 志乃(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 ピラティス 10:45~11:30 須貝 里菜(45分)	ZUMBA 10:40~11:25 MIEKO(45分)		10:30 ZUMBA 10:25~11:10 MIEKO(45分)	タイ式ヨガ ヘルシーダットン 10:30~11:15 小出 志乃(45分)	アクア(45分) 10:30~11:15 山村 利枝子	11:00 MIXXEDFIT 11:20~12:05 MIEKO(45分)	ベーシックエアロ 11:30~12:00 小出 志乃(30分)	
11:30 ベーシックエアロ 11:35~12:05 田村(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)		11:30 スローエアロピク 11:45~12:25 はづき(40分)	リラックスヨガ 11:35~12:20 SERINA(45分)	パタフライ(20分) 11:15~11:35 クロール(20分) 11:40~12:00 下田 梨永	11:30 オアシス! パレオストレッチ 11:45~12:30 須貝 里菜(45分)	オアシス! シェイプアップトレーニング 11:40~12:25 MIEKO	アフタース(男性) 11:25~ スパ	11:30 MIXXEDFIT 11:20~12:05 MIEKO(45分)	ベーシックエアロ 11:30~12:00 小出 志乃(30分)		11:30 リストラティブヨガ 12:15~13:00 シルビア ホンフィン(45分)	はじめてステップ 12:15~12:30 ベーシックステップ 12:35~13:05 小出 志乃(30分)	
12:00 ZUMBA 12:15~13:00 田村(45分)	パワー 12:25~12:55 大塚 絵美(30分)	リラックスヨガ(ホット) 12:30~13:15 小出 志乃(45分)		12:30 機能改善ヨガ 12:40~13:30 はづき(50分)	★スペシャル★ ワークアウト(45分) 12:45~13:30 鈴木 拓		12:30 ベーシックステップ 13:15~13:55 若松 宏美(40分)	オアシス! シェイプアップトレーニング 13:40~14:00	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	12:30 リストラティブヨガ 12:15~13:00 シルビア ホンフィン(45分)	アクアフロー(30分) 13:30~14:00 シルビア ホンフィン		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)	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
13:00 リラックスヨガ 13:10~13:40 大塚 絵美(30分)	ファイドウ 13:10~13:40 大塚 絵美(30分)			13:30 ヴィンヤサヨガ 13:50~14:35 山村 利枝子(45分)	スパ アフタース(女性) 14:20~		13:30 パレトン 14:10~14:55 若松 宏美(45分)	オアシス! ポールストレッチ 15:15~15:45 津久田 昌浩(30分)		13:00 アクア(45分) 14:00~14:45 櫻井 謙生	13:30 ZUMBA 13:30~14:15 藤野 美保子(45分)	有料 アフタース(女性) 14:10~	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)	アフタース(男性) 14:40~ スパ
14:00 骨盤調整ヨガ 13:45~14:35 石黒 由佳(50分)	ベーシックエアロ 14:00~14:30 島田 彩加(30分)	NEW インストラクター 天空大河 14:45~15:15 島田 彩加(30分)		14:00 リトモス 14:00~14:45 ゆうこ(45分)	10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		14:30 BAILA BAILA 15:10~15:55 若松 宏美(45分)	15:00 ポールストレッチ 15:15~15:45 津久田 昌浩(30分)		14:00 アクア(45分) 14:00~14:45 櫻井 謙生	14:30 太極舞 14:40~15:25 米山 彰子(45分)		15:00 米山 彰子(45分)	パレトン 15:30~16:15 若松 宏美(45分)	
14:30 リラックスヨガ 14:45~15:15 島田 彩加(30分)	NEW インストラクター 天空大河 14:45~15:15 島田 彩加(30分)	NEW プログラム 天空大河とは...?? ソフトホットヨガ 14:45~15:15 石黒 由佳(30分)		15:00 ZUMBA 15:00~15:45 ゆうこ(45分)	ハランスホール&ピラティス バランスボールを使うことで、より効果的に 体幹を鍛え、姿勢改善や骨格の歪み などを整えるオススメのプログラムです!!		15:30 BAILA BAILA 15:10~15:55 若松 宏美(45分)	16:00 TOMOMI		15:00 ヨガストレッチ 14:00~14:30 大塚 絵美(30分)	15:30 パレトン 15:30~16:15 若松 宏美(45分)		16:00 リトモス(45分) 15:40~16:25 TOMOMI		
15:00 リトモス 14:50~15:35 津久田 昌浩(45分)	ウエストシェイプ 15:40~16:00 ELEVEN(15分) 16:10~16:25 下田 梨永 シェイプアップトレーニング パワー(45分) 16:40~17:25 下田 梨永	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!		16:00 ゆうこ(45分)	CHECK!!		16:00 TOMOMI	16:30		15:30 パレトン 15:30~16:15 若松 宏美(45分)			16:30		
閉館時間 20:00				閉館時間 19:00				閉館時間 19:00				閉館時間 19:00			

オフショ登録料無料キャンペーン!!

タオルフリー ¥1,080

プライベートロッカー 4/15(月)から ¥1,080 お申込み開始!!

契約ロッカー ¥540

水素水 ¥1,620

4月会費は 半額!!

-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) スパ : サウナ

C : C スタジオ (2階) ジム : ジム (1階)

ZEXIS 浜松

スケジュール・代行等はコチラから→

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。

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。

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!!

ホットヨガにはマットの上に敷く「大きいバスタオル」と「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!

HP : <http://www.zexisnet.jp/>

ブログ : <http://ameblo.jp/zexishamamatsu/>