

# 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. 2019.6~

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(ダイエット) 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 ボンフィン(45分)	はじめてフラダンス 10:30~11:00 ちえみ(30分)	カルチャースクール フラダンス 11:15~12:15 ちえみ	500円体験!! 5月中の申込み 登録手数料 ¥3240⇒無料! お申込みはフロント まで!!	アクア(45分) 10:30~11:15 川島 博美	10:30 骨盤調整ヨガ 10:35~11:25 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	サーキット(ダイエット) 11:15~11:45 STAFF(30分)	10:30 アクア(45分) 10:30~11:15 橋本 謙生	
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(30分)				11:30 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)	ストレッチ& コンディショニング 12:30~12:50			11:30 リラクソロジー 11:45~12:30 中橋 早織(45分)	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)		11:30 サーキット(ダイエット) 11:15~11:45 STAFF(30分)	11:30 平泳ぎ(20分) 12:00~12:20 鈴木 拓	
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 ボンフィン(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			12:30 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 川合 涼輔	ZUMBA 12:50~13:35 ゆうこ(45分)			12:30 スイミングスクール初級 【クロール】 13:00~13:45 鈴木 拓(45分)	12:30 平泳ぎ(20分) 12:30~12:50 鈴木 拓	
12:30	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)				13:00	オアシス! オアシス! オアシス!				13:00 バタフライ(20分) 13:15~13:35 川合 涼輔					13:00 アクア(45分) 14:00~14:45 青木 一也	
13:30	内容変更 ファイドウ 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 ボンフィン		13:30 ZUMBA 13:30~14:15 はづき(45分)	バレト 13:35~14:20 中橋 早織 (45分)	リラクソロジー 13:40~14:25 戸田 幸穂(45分)			13:30 スローフローヨガ 13:45~14:30 シルビア ボンフィン(45分)	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)			13:30 アクア(45分) 14:00~14:45 青木 一也	
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	アフフグース(女性) 14:10~		14:00	内容変更 パワー 14:30~15:00 大塚 絵美(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)		14:00	オアシス! オアシス! オアシス!	シェイブステップ 14:45~15:20 若松 宏美(40分)			14:00 アクア(45分) 14:00~14:45 青木 一也	
14:30	太極舞 14:40~15:25 米山 彰子(45分)	バレト 15:30~16:15 若松 宏美(45分)		アフフグース(男性) 14:40~		14:30	内容変更 名倉 祐子 15:10~15:30 名倉 祐子(30分)				14:30	オアシス! オアシス! オアシス!	スロークラクション 15:35~15:55 STAFF	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	アフフグース(女性) 14:40~	14:30 ベージュエアロ 15:30~16:00 島田 彩加(30分)	14:30 ベージュエアロ 15:30~16:00 島田 彩加(30分)
15:00						15:00	内容変更 ベージュエアロ 18:50~19:20 新保 絵美(30分)	骨盤調整ヨガ 18:30~19:20 石黒 由佳(50分)			15:00	オアシス! オアシス! オアシス!	はじめてエアロ 19:00~19:15			15:00 ベージュエアロ 19:25~20:10 TOMOMI(45分)	15:00 ベージュエアロ 19:25~20:10 TOMOMI(45分)
15:30						15:30	内容変更 シェイブエアロ 19:30~20:10 STAFF	カルチャースクール HOUSE 19:30~20:30 yocchi [有料]	月4回/¥3240 お申し込みは フロントまで♪		15:30	オアシス! オアシス! オアシス!	ベージュエアロ 19:20~20:00 柴田 悦子(40分)			15:30 ベージュエアロ 19:25~20:10 TOMOMI(45分)	15:30 ベージュエアロ 19:25~20:10 TOMOMI(45分)
16:00						16:00	内容変更 シェイブエアロ 20:15~21:00 川合 涼輔	ホットピラティス 20:45~21:30 須貝 里菜(45分)			16:00	オアシス! オアシス! オアシス!	リトモス(60分)			16:00 ベージュエアロ 20:45~21:15 内田 潤子(30分)	16:00 ベージュエアロ 20:45~21:15 内田 潤子(30分)
16:30						16:30	内容変更 ZUMBA 20:25~21:10 新保 絵美(45分)	オリジナルステップ 21:15~22:05 小出 志乃(50分)			16:30	オアシス! オアシス! オアシス!	X55 (45分) 20:15~21:00 清水 暲			16:30 ベージュエアロ 21:15~22:00 柴田 悦子(45分)	16:30 ベージュエアロ 21:15~22:00 柴田 悦子(45分)
17:00						17:00	内容変更 ZUMBA 21:25~22:10 津久田 昌浩				17:00	オアシス! オアシス! オアシス!	骨盤調整ヨガ(ホット) 21:15~22:00 柴田 悦子(45分)			17:00 ベージュエアロ 21:25~22:10 内田 潤子(60分)	17:00 ベージュエアロ 21:25~22:10 内田 潤子(60分)
17:30						17:30	内容変更 ZUMBA 22:00~22:45 新保 絵美(45分)				17:30	オアシス! オアシス! オアシス!				17:30 ベージュエアロ 22:00~22:45 新保 絵美(45分)	17:30 ベージュエアロ 22:00~22:45 新保 絵美(45分)
18:00						18:00	内容変更 ZUMBA 22:45~23:30 新保 絵美(45分)				18:00	オアシス! オアシス! オアシス!				18:00 ベージュエアロ 22:45~23:30 新保 絵美(45分)	18:00 ベージュエアロ 22:45~23:30 新保 絵美(45分)
18:30						18:30	内容変更 ZUMBA 23:00~23:45 新保 絵美(45分)				18:30	オアシス! オアシス! オアシス!				18:30 ベージュエアロ 23:00~23:45 新保 絵美(45分)	18:30 ベージュエアロ 23:00~23:45 新保 絵美(45分)
19:00						19:00	内容変更 ZUMBA 23:45~24:30 新保 絵美(45分)				19:00	オアシス! オアシス! オアシス!				19:00 ベージュエアロ 23:45~24:30 新保 絵美(45分)	19:00 ベージュエアロ 23:45~24:30 新保 絵美(45分)
19:30						19:30	内容変更 ZUMBA 24:00~24:45 新保 絵美(45分)				19:30	オアシス! オアシス! オアシス!				19:30 ベージュエアロ 24:00~24:45 新保 絵美(45分)	19:30 ベージュエアロ 24:00~24:45 新保 絵美(45分)
20:00						20:00	内容変更 ZUMBA 24:45~25:30 新保 絵美(45分)				20:00	オアシス! オアシス! オアシス!				20:00 ベージュエアロ 24:45~25:30 新保 絵美(45分)	20:00 ベージュエアロ 24:45~25:30 新保 絵美(45分)
20:30						20:30	内容変更 ZUMBA 25:00~25:45 新保 絵美(45分)				20:30	オアシス! オアシス! オアシス!				20:30 ベージュエアロ 25:00~25:45 新保 絵美(45分)	20:30 ベージュエアロ 25:00~25:45 新保 絵美(45分)
21:00						21:00	内容変更 ZUMBA 25:45~26:30 新保 絵美(45分)				21:00	オアシス! オアシス! オアシス!				21:00 ベージュエアロ 25:45~26:30 新保 絵美(45分)	21:00 ベージュエアロ 25:45~26:30 新保 絵美(45分)
21:30						21:30	内容変更 ZUMBA 26:00~26:45 新保 絵美(45分)				21:30	オアシス! オアシス! オアシス!				21:30 ベージュエアロ 26:00~26:45 新保 絵美(45分)	21:30 ベージュエアロ 26:00~26:45 新保 絵美(45分)
22:00						22:00	内容変更 ZUMBA 26:45~27:30 新保 絵美(45分)				22:00	オアシス! オアシス! オアシス!				22:00 ベージュエアロ 26:45~27:30 新保 絵美(45分)	22:00 ベージュエアロ 26:45~27:30 新保 絵美(45分)

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レーニングも行う、ダイエット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!!

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  
 A : Aスタジオ(1階)  
 B : Bスタジオ(1階)  
 C : Cスタジオ(2階)  
 ジム : ジム(1階)  
 サウナ : サウナ

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! シェイブ... エアロ/ステップに慣れたきた方向のクラスです。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 セクシス浜松 スタジオスケジュール

Thu.~Sun. 2019.6~

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 ベネシックスステップ 10:45~11:15 小出 志乃(30分)	カルチャースクール 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 オスズ! 体幹調整ヨガ 10:45~11:35 石黒 由佳(50分)	ZUMBA オスズ! 10:40~11:25 MIEKO(45分)			
11:00 はじめての気功 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)			11:30 スローエアロビクス 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 大塚 絵美	オリジナルエアロ 11:40~12:25 MIEKO 田村(45分)	リラクゼーション 11:45~12:30 田村(45分)	アフタース(男性) 11:25~ スパ	スイム300 11:30~12:00 STAFF(30分)
11:30 ベネシックスエアロ 11:35~12:05 田村(30分)	ZUMBA 12:15~13:00 田村(45分)	骨盤調整ヨガ 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)	ラテンベーシック ムーブメント 13:40~14:10 Atsu(30分)			12:30 アクアフロー(30分) 12:30~13:00 シルビア ポンフィン	オリジナルエアロ 11:55~12:45 MIEKO 田村(45分)	リラクゼーション 11:45~12:30 田村(45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)	リラクゼーション(ネット) 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)				13:00 ベネシックスステップ 13:15~13:55 若松 宏美(40分)	オリジナルエアロ 11:55~12:45 MIEKO 田村(45分)	リラクゼーション 11:45~12:30 田村(45分)		
12:30 スローエアロ 13:10~13:40 STAFF	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)			14:30 ヴィンヤサフローヨガ 14:20~15:05 シルビア ポンフィン	ホットヨガ 14:45~15:05 鈴木 祐	ホットヨガ 14:50~15:35 山村 利枝子(45分)			14:00 アクアフロー(30分) 12:30~13:00 シルビア ポンフィン	オリジナルエアロ 11:55~12:45 MIEKO 田村(45分)	リラクゼーション 11:45~12:30 田村(45分)		
13:00 スローエアロ 13:10~13:40 STAFF	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)			14:30 ヴィンヤサフローヨガ 14:20~15:05 シルビア ポンフィン	ホットヨガ 14:45~15:05 鈴木 祐	ホットヨガ 14:50~15:35 山村 利枝子(45分)			14:00 アクアフロー(30分) 12:30~13:00 シルビア ポンフィン	オリジナルエアロ 11:55~12:45 MIEKO 田村(45分)	リラクゼーション 11:45~12:30 田村(45分)		
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)			14:30 ヴィンヤサフローヨガ 14:20~15:05 シルビア ポンフィン	ホットヨガ 14:45~15:05 鈴木 祐	ホットヨガ 14:50~15:35 山村 利枝子(45分)			14:00 アクアフロー(30分) 12:30~13:00 シルビア ポンフィン	オリジナルエアロ 11:55~12:45 MIEKO 田村(45分)	リラクゼーション 11:45~12:30 田村(45分)		
14:00 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)	ソフトホットヨガ 14:45~15:15 石黒 由佳(30分)			14:30 ヴィンヤサフローヨガ 14:20~15:05 シルビア ポンフィン	ホットヨガ 14:45~15:05 鈴木 祐	ホットヨガ 14:50~15:35 山村 利枝子(45分)			14:00 アクアフロー(30分) 12:30~13:00 シルビア ポンフィン	オリジナルエアロ 11:55~12:45 MIEKO 田村(45分)	リラクゼーション 11:45~12:30 田村(45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 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 ヴィンヤサフローヨガ 14:20~15:05 シルビア ポンフィン	ホットヨガ 14:45~15:05 鈴木 祐	ホットヨガ 14:50~15:35 山村 利枝子(45分)			14:00 アクアフロー(30分) 12:30~13:00 シルビア ポンフィン	オリジナルエアロ 11:55~12:45 MIEKO 田村(45分)	リラクゼーション 11:45~12:30 田村(45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 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 ヴィンヤサフローヨガ 14:20~15:05 シルビア ポンフィン	ホットヨガ 14:45~15:05 鈴木 祐	ホットヨガ 14:50~15:35 山村 利枝子(45分)			14:00 アクアフロー(30分) 12:30~13:00 シルビア ポンフィン	オリジナルエアロ 11:55~12:45 MIEKO 田村(45分)	リラクゼーション 11:45~12:30 田村(45分)		
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)			14:30 ヴィンヤサフローヨガ 14:20~15:05 シルビア ポンフィン	ホットヨガ 14:45~15:05 鈴木 祐	ホットヨガ 14:50~15:35 山村 利枝子(45分)			14:00 アクアフロー(30分) 12:30~13:00 シルビア ポンフィン	オリジナルエアロ 11:55~12:45 MIEKO 田村(45分)	リラクゼーション 11:45~12:30 田村(45分)		
16:00 生後集集中!!!! 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)			14:30 ヴィンヤサフローヨガ 14:20~15:05 シルビア ポンフィン	ホットヨガ 14:45~15:05 鈴木 祐	ホットヨガ 14:50~15:35 山村 利枝子(45分)			14:00 アクアフロー(30分) 12:30~13:00 シルビア ポンフィン	オリジナルエアロ 11:55~12:45 MIEKO 田村(45分)	リラクゼーション 11:45~12:30 田村(45分)		
16:30 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)			14:30 ヴィンヤサフローヨガ 14:20~15:05 シルビア ポンフィン	ホットヨガ 14:45~15:05 鈴木 祐	ホットヨガ 14:50~15:35 山村 利枝子(45分)			14:00 アクアフロー(30分) 12:30~13:00 シルビア ポンフィン	オリジナルエアロ 11:55~12:45 MIEKO 田村(45分)	リラクゼーション 11:45~12:30 田村(45分)		
17:00 生後集集中!!!! 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)			14:30 ヴィンヤサフローヨガ 14:20~15:05 シルビア ポンフィン	ホットヨガ 14:45~15:05 鈴木 祐	ホットヨガ 14:50~15:35 山村 利枝子(45分)			14:00 アクアフロー(30分) 12:30~13:00 シルビア ポンフィン	オリジナルエアロ 11:55~12:45 MIEKO 田村(45分)	リラクゼーション 11:45~12:30 田村(45分)		
17:30 A	B	C	ジム/スパ	プール	17:30 ZUMBA 16:20~17:05 ゆうこ(45分)	X55 16:25~16:55 東 賢星(30分)	ピラティス 姿勢改善 ~ボールピラティス~ 15:45~16:45 山村 利枝子			17:00 オスズ! シャイ格闘技 17:15~18:00 東 賢星	オリジナルエアロ 11:55~12:45 MIEKO 田村(45分)	リラクゼーション 11:45~12:30 田村(45分)		
18:00 かんたんヒップホップ 18:05~18:35 小野川 直靖(30分)	ELEVEN(15分) 18:45~19:00 清水 暉	ホットヨガ(45分) 19:00~19:45 伊藤 みのり			17:30 ZUMBA 16:20~17:05 ゆうこ(45分)	X55 16:25~16:55 東 賢星(30分)	ピラティス 姿勢改善 ~ボールピラティス~ 15:45~16:45 山村 利枝子			17:00 オスズ! シャイ格闘技 17:15~18:00 東 賢星	オリジナルエアロ 11:55~12:45 MIEKO 田村(45分)	リラクゼーション 11:45~12:30 田村(45分)		
18:30 カルチャースクール ELEVEN(15分) 18:45~19:00 清水 暉	ホットヨガ(45分) 19:00~19:45 伊藤 みのり	ホットヨガ(45分) 19:00~19:45 伊藤 みのり			17:30 ZUMBA 16:20~17:05 ゆうこ(45分)	X55 16:25~16:55 東 賢星(30分)	ピラティス 姿勢改善 ~ボールピラティス~ 15:45~16:45 山村 利枝子			17:00 オスズ! シャイ格闘技 17:15~18:00 東 賢星	オリジナルエアロ 11:55~12:45 MIEKO 田村(45分)	リラクゼーション 11:45~12:30 田村(45分)		
19:00 HIPHOP 18:45~19:45 小野川 直靖	ホットヨガ(45分) 19:00~19:45 伊藤 みのり	ホットヨガ(45分) 19:00~19:45 伊藤 みのり			17:30 ZUMBA 16:20~17:05 ゆうこ(45分)	X55 16:25~16:55 東 賢星(30分)	ピラティス 姿勢改善 ~ボールピラティス~ 15:45~16:45 山村 利枝子			17:00 オスズ! シャイ格闘技 17:15~18:00 東 賢星	オリジナルエアロ 11:55~12:45 MIEKO 田村(45分)	リラクゼーション 11:45~12:30 田村(45分)		
19:30 ZUMBA 20:00~21:00 MIEKO(60分)	はじめてステップ 20:15~20:30 ベネシックスステップ 20:35~21:05 小出 志乃(30分)	ホットヨガ(45分) 20:10~21:55 梅原 隆義			17:30 ZUMBA 16:20~17:05 ゆうこ(45分)	X55 16:25~16:55 東 賢星(30分)	ピラティス 姿勢改善 ~ボールピラティス~ 15:45~16:45 山村 利枝子			17:00 オスズ! シャイ格闘技 17:15~18:00 東 賢星	オリジナルエアロ 11:55~12:45 MIEKO 田村(45分)	リラクゼーション 11:45~12:30 田村(45分)		
20:00 ZUMBA 20:00~21:00 MIEKO(60分)	はじめてステップ 20:15~20:30 ベネシックスステップ 20:35~21:05 小出 志乃(30分)	ホットヨガ(45分) 20:10~21:55 梅原 隆義			17:30 ZUMBA 16:20~17:05 ゆうこ(45分)	X55 16:25~16:55 東 賢星(30分)	ピラティス 姿勢改善 ~ボールピラティス~ 15:45~16:45 山村 利枝子			17:00 オスズ! シャイ格闘技 17:15~18:00 東 賢星	オリジナルエアロ 11:55~12:45 MIEKO 田村(45分)	リラクゼーション 11:45~12:30 田村(45分)		
20:30 MIXXEDFIT 21:10~22:00 MIEKO(45分)	はじめてステップ 20:15~20:30 ベネシックスステップ 20:35~21:05 小出 志乃(30分)	ホットヨガ(45分) 20:10~21:55 梅原 隆義			17:30 ZUMBA 16:20~17:05 ゆうこ(45分)	X55 16:25~16:55 東 賢星(30分)	ピラティス 姿勢改善 ~ボールピラティス~ 15:45~16:45 山村 利枝子			17:00 オスズ! シャイ格闘技 17:15~18:00 東 賢星	オリジナルエアロ 11:55~12:45 MIEKO 田村(45分)	リラクゼーション 11:45~12:30 田村(45分)		
21:00 MIXXEDFIT 21:10~22:00 MIEKO(45分)	はじめてステップ 20:15~20:30 ベネシックスステップ 20:35~21:05 小出 志乃(30分)	ホットヨガ(45分) 20:10~21:55 梅原 隆義			17:30 ZUMBA 16:20~17:05 ゆうこ(45分)	X55 16:25~16:55 東 賢星(30分)	ピラティス 姿勢改善 ~ボールピラティス~ 15:45~16:45 山村 利枝子			17:00 オスズ! シャイ格闘技 17:15~18:00 東 賢星	オリジナルエアロ 11:55~12:45 MIEKO 田村(45分)	リラクゼーション 11:45~12:30 田村(45分)		
22:00 閉館時間 23:00	はじめてステップ 20:15~20:30 ベネシックスステップ 20:35~21:05 小出 志乃(30分)	ホットヨガ(45分) 20:10~21:55 梅原 隆義			17:30 ZUMBA 16:20~17:05 ゆうこ(45分)	X55 16:25~16:55 東 賢星(30分)	ピラティス 姿勢改善 ~ボールピラティス~ 15:45~16:45 山村 利枝子			17:00 オスズ! シャイ格闘技 17:15~18:00 東 賢星	オリジナルエアロ 11:55~12:45 MIEKO 田村(45分)	リラクゼーション 11:45~12:30 田村(45分)		

**6~7月 2ヵ月短期集中**  
**★特典★ ダイエットスクール始動!!**  
 1. トレーニング(スクール)終了後のプロテイン付き  
 2. スクール期間中はボディチェック測り放題  
 3. カウンセリング(30分)/H・Tナーストレッチ各1回ずつ付き  
 5月中のお申し込みで **16200円**

**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  
 お申し込みはフロントまで!!

**ZEXIS 浜松**  
 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/>

**【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

**●今月のクイズ●** 答えはスタッフまで!  
 この紙の中に何匹いるでしょう??  
 さー、僕をみつけて♪

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

**★スクール時間★**  
 月曜 > 15:15~15:45  
 水曜 > 14:15~15:00  
 土曜 > 13:00~13:45  
 月曜 > 20:30~21:00  
 木曜 > 20:15~21:00  
 フロントにて受付中!