

# 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 ~ルーンセッション~ 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)	リトモス 11:50~12:35 ゆうこ(45分)		11:30 ジムエリア サーキット 11:15~ STAFF(30分) 16名限定
12:00 リトモス(45分) 12:20~13:05 TOMOMI	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)		12:30 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)			12:30 パレトン(45分) 12:40~13:25 中橋 早織	ZUMBA 12:50~13:35 ゆうこ(45分)		12:30 アクア(45分) 14:00~14:45 青木 二枝
13:00 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)	ピラティス &ストレッチ 13:20~14:05 TOMOMI	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)	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)	スタートダンスエアロ 13:55~14:25 若松 宏美(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	有料 スパ アウフグース(男性) 14:40~	14:30 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	ピラティス 14:40~15:40 戸田 幸穂(60分)			14:30 メガダンス 14:45~15:30 Atsu(45分)	シェイプステップ 14:40~15:20 若松 宏美(40分)		14:30 アウフグース(女性) 14:40~
15:00 15:30 16:00 16:30 17:00	パレトン 15:30~16:15 若松 宏美(45分)			15:00 ヒップアップシェイブ 15:30~15:50 下田 梨永	タイ式ヨガ(ホット) ~ルーンセッション~ 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 アウフグース(女性) 14:40~
	山田 若華			16:00 シェイプ格闘技 ファイドウ(45分) 16:00~16:45 鈴木 拓				16:00 X55 (30分) 16:30~17:00 東 賢是(30分)	ヨガストレッチ 16:35~17:05 大塚 絵美(30分)		16:00 アウフグース(男性) 16:10~
				16:30 スィミングスクール 【初級】 18:45~19:30 鈴木 拓(45分)				16:30 ファイドウ(45分) 17:15~18:00 東 賢是			16:30 アウフグース(女性) 17:10~
閉館時間 20:00				閉館時間 20:00				閉館時間 20:00			

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。

★★★ ゴールデンウィーク営業時間のご案内 ★★★

4/29(月) 10:00~20:00      5/4(土) 10:00~19:00

4/30(火) 10:00~20:00      5/5(日) 10:00~19:00

5/1(水) 10:00~20:00      5/6(月) 10:00~19:00

5/2(木) 10:00~20:00      お間違えのないようお気をつけください!

CHECK!!

閉館時間 20:00

~施設利用回数券~

フロントにて  
大好評販売中!!

3枚:4860円

5枚:7020円

4/21(日)まで販売中 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	
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 〜ルーシーダットン〜 10:30~11:15 小出 志乃(45分)	アクア(45分) 10:30~11:15 山村 利枝子	
11:30 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 スローエアロピック 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	アフフグース(男性) 11:25~ スパ		11:30 MIXXEDFIT 11:20~12:05 MIEKO(45分)	オアシス! ベーシックエアロ 11:30~12:00 小出 志乃(30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	
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★ パワーカーディオ(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 12:45~13:30 下田 梨永	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		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)	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)	太極功夫扇 11:30~12:00 佐野 睦子	
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 リトモス 14:00~14:45 ゆうこ(45分)	ヴァインヤサヨガ 13:50~14:35 山村 利枝子(45分)			13:30 パレトン 14:10~14:55 若松 宏美(45分)	オアシス! リトモス 14:15~15:00 津久田 昌浩(45分)			13:00 パワー 13:20~13:50 大塚 絵美(30分)	アクアフロー(30分) 13:30~14:00 シルビア ホンフィン		
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)		14:30 ZUMBA 15:00~15:45 ゆうこ(45分)	10名限定 バランスボール&ピラティス 14:55~15:25 山村 利枝子(30分)	スパ アフフグース(女性) 14:20~		14:00 BAILA BAILA 15:10~15:55 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)			13:30 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		
14:30 リラックスヨガ 14:45~15:15 津久田 昌浩(45分)	天空大河 14:45~15:15 島田 彩加(30分)	NEW プログラム 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)	10名限定 バランスボール&ピラティス 14:55~15:25 山村 利枝子(30分)			15:00 BAILA BAILA 15:10~15:55 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)			14:30 太極舞 14:40~15:25 米山 彰子(45分)	アウフグース(女性) 14:10~		
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	NEW プログラム 天空大河とは...?? 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 ZUMBA 16:00~16:45 ゆうこ(45分)	チェック! 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!!			16:00 BAILA BAILA 16:00~16:45 若松 宏美(45分)	オアシス! TOMOMI 16:00~16:25			15:00 米山 彰子(45分)	アウフグース(男性) 14:40~ スパ		
16:00 ポールストレッチ 15:50~16:20 津久田 昌浩(30分)	ウエストシェイプ 15:40~16:00 ELEVEN(15分) 16:10~16:25 下田 梨永			16:30 ZUMBA 16:30~17:15 ゆうこ(45分)				16:30 BAILA BAILA 16:30~17:15 若松 宏美(45分)	オアシス! TOMOMI 16:30~17:15			16:00 リトモス(45分) 15:40~16:25 若松 宏美(45分)			
16:30 パワー(45分) 16:40~17:25 下田 梨永	ウエストシェイプ 15:40~16:00 ELEVEN(15分) 16:10~16:25 下田 梨永			17:00 ZUMBA 17:00~17:45 ゆうこ(45分)				17:00 BAILA BAILA 17:00~17:45 若松 宏美(45分)	オアシス! TOMOMI 17:00~17:45			16:30 リトモス(45分) 15:40~16:25 若松 宏美(45分)			
閉館時間 20:00				閉館時間 19:00				閉館時間 19:00				閉館時間 19:00			

**オフション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 ¥1,080

契約ロッカー ¥540

水素水 ¥1,620

4/15(月)からお申込み開始!!

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)

C : C スタジオ (2階)

スパ : サウナ

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。

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「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/>