

# スパ&フィットネス ゼクシス浜松 お盆特別スタジオスケジュール



8/12(月)祝日

8/13(火)

	A	B	C	プール ジム・スパ		A	B	C	プール ジム・スパ	
10:30	ZUMBA 10:25~11:10 MIEKO(45分)	タイ式ヨガ ~ルシーダットン~ 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	アクア(45分) 10:30~11:15 山村 利枝子	10:30	骨盤調整ヨガ 10:30~11:20 柴田 悦子(50分)	コンディショニング 10:20~10:40 はじめてHIPHOP 10:45~11:15 NINO(30分)	ご自身の泳ぎを 水中から確認し たいと思ったこ とはありません か? 1人/1,620円で 20分間水中撮影 からアドバイス まで行います。 3名限定! 予約はフロント まで!	アクア(45分) 10:30~11:15 川島 博美	10:30
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)	太極功夫扇 11:30~12:00 佐野 睦子(30分)	サーキット(ダイエット) 10:30~11:00 STAFF(30分)	11:00	機能改善ヨガ 11:30~12:20 はづき(50分)	お盆特別 プールイベント ~水中ビデオ撮影~ ①11:30~11:50 ②11:50~12:10 ③12:10~12:30	お盆特別 プールイベント ~水中ビデオ撮影~ 大塚 絵美(20分×3)	11:30	11:00
11:30	ピラティス 12:20~13:05 山村 利枝子(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)	ご自身の泳ぎを水中から確認したい と思ったことはありませんか? 1人/1,620円で20分間水中撮影 からアドバイスまで行います。 ご予約はフロントまで!	ジム	12:00	スローエアロビック 12:35~13:15 はづき(40分)	背骨コンディショニング 11:25~12:25 山村 利枝子(60分) 30名限定500円! ご予約はフロントまで	クロール(20分) 12:45~13:05 服部 和征	12:00	12:00
12:30	太極舞 13:20~14:05 米山 彰子(45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)	お盆特別 プールイベント ~水中ビデオ撮影~ ①13:00~13:20 ②13:20~13:40 ③13:40~14:00	13:00	ZUMBA 13:30~14:15 はづき(45分)	イベント	パタフライ(20分) 13:15~13:35 服部 和征	13:00	13:00
13:00	ハタヨガ(リラックス) 14:20~15:05 米山 彰子(45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 お盆特別 プールイベント ~水中ビデオ撮影~ 大塚 絵美(20分×3) アウフグース(女性) 14:10~ スパ	13:30	パワー 14:30~15:30 中村 幸宗(60分)	リラククスヨガ 13:40~14:25 戸田 幸穂(45分)	バック 13:40~14:25 戸田 幸穂(45分)	14:00	14:00
14:00	X55 15:20~15:50 東 賢是(30分)	バレトン 15:30~16:15 若松 宏美(45分)	アウフグース(男性) 14:40~ スパ	14:30	ファイドウ 15:45~16:15 名倉 祐子(30分)	背骨コンディショニングとは 背骨の歪みを整え、不調を改善する運動 プログラムです。腰痛、肩こり、膝の痛 み、内臓の不調をはじめとする様々な症 状は、背骨の歪みから発生します。背骨 には、脳と全身の臓器・器官をつなぐ神経 の束(脊髄)が通っているため、背骨を整 えることで、神経の伝達が正常になり、 様々な症状が解消します。 先着30名となります。フェイスタオルを ご用意ください。	アウフグース(女性) 16:10~ スパ	14:30	14:30	
15:00	ファイドウ 16:10~16:55 東 賢是(45分)	卓球台無料開放 1枠30分 フロント予約制	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。	15:00	卓球台無料開放 1枠30分 フロント予約制	アウフグース(女性) 17:10~ スパ	15:00	15:00	15:00	
15:30	卓球台無料開放 1枠30分 フロント予約制			15:30				15:30	15:30	
16:00				16:00				16:00	16:00	
16:30				16:30				16:30	16:30	
17:00				17:00				17:00	17:00	
17:30				17:30				17:30	17:30	

## ~お盆特別イベントご案内~

### ①プールイベント ~水中ビデオ撮影~

・8/12(月)13:00~14:00  
・8/13(火)11:30~12:30  
1人20分間で1,620円  
先着6名様のみ  
フロントまでご予約をお願いします。

### ②背骨コンディショニング

・11:25~12:25 山村 利枝子(60分)  
ワンコイン500円で参加が可能  
30名様限定で開講!  
フェイスタオルをご用意ください  
フロントまでご予約をお願いします。

### ついに、卓球台が 無料開放!!!

1組(1人~4人)30分で無料で使用可能  
広いスタジオで楽しく卓球で楽しみましょ  
う  
フロントにて予約を頂きます。  
時間は先着順となります。  
お早めにご予約下さい。

その他イベントレッスンも盛りだくさん!



閉館時間 20:00

閉館時間 20:00

# スパ&フィットネス ゼクシス浜松 お盆特別スタジオスケジュール



8/14(水)				8/15(木)			
A	B	C	フル ジム・スパ	A	B	C	フル ジム・スパ
10:30 スローリラクゼーション ~30分特別版~ 10:30~11:00 名倉 祐子	10:30~11:30 サルセッション ゆうこ(60分)	10:25~10:45 ストレッチ& コンディショニング かんたんHIPホップ 10:55~11:40 小野川 直靖(45分)		10:30 初心者太極拳 10:20~10:50 佐野 睦子(30分)	10:30~11:15 ステップ 小出 志乃(45分)	10:30~10:50 スローリラクゼーション 名倉 祐子	10:30 アクア(45分) 10:30~11:15 川田 亜由巳
11:00 ウェストシェイプ 11:10~11:30 名倉 祐子				11:00 はじめての気功 10:55~11:25 佐野 睦子(30分)			11:15~11:45 サーキット(ダイエット) 名倉 祐子(30分)
12:00 リラクソヨガ 11:45~12:30 中橋 早織(45分)	11:50~12:35 リトモス ゆうこ(45分)	11:55~12:40 naniアロハ 竹山 純子(45分)	12:00 平泳ぎ(20分) 12:00~12:20 川合 涼輔	12:00 骨盤調整ヨガ 11:40~12:30 柴田 悦子(50分)	11:30~12:30 メガダンス ~バックナンバーミックス~ 小出 志乃(60分)		
13:00 パレトン(45分) 12:45~13:30 中橋 早織	12:50~13:35 ZUMBA ゆうこ(45分)		12:30 背泳ぎ(20分) 12:30~12:50 川合 涼輔	13:00 ベーシックエアロ 12:45~13:15 柴田 悦子(30分)	12:45~13:05 ウエストシェイプ STAFF	12:45~13:30 リラクソヨガ(ホット) 小出 志乃(45分)	13:00 シェイプアップアクア 13:00~13:30 清水 瞭(30分)
14:00 天空大河 13:45~14:15 島田 彩加(30分)	13:55~14:55 メガダンス Atsu(60分)	13:45~14:15 ソフトホットヨガ 中橋 早織(30分)	13:30 スイミングスクール 【クロール】 13:00~13:45 川合 涼輔	14:00 ストレッチポール 13:35~14:20 柴田 悦子(45分)	13:20~14:05 パワー 名倉 祐子(45分)		
15:00 パワー 15:15~16:00 中村 幸宗(45分)	15:10~15:55 BAILA BAILA Atsu(45分)	14:00~14:30 シェイプアップアクア 名倉 祐子(30分)	14:30 アウフグース(女性) 14:40~	14:30 ZUMBA 14:35~15:35 美樹(60分)	14:20~14:35 ELEVEN(15分)		
16:00 ファイドウ 16:15~17:00 川合 涼輔(45分)		14:40~			14:50~15:20 X55 清水 瞭(30分)		
17:00 卓球台無料開放 1枠30分 フロント予約制					15:40~16:40 ファイドウ 川合 涼輔×清水 瞭 (60分)		
17:30 卓球台無料開放 1枠30分 フロント予約制							
閉館時間 20:00				閉館時間 20:00			

## お盆特営業時間

8/12(月)祝日
10:00~20:00
8/13(火)
10:00~20:00
8/14(水)
10:00~20:00
8/15(木)
10:00~20:00
8/16(金)
通常金曜休み
8/17(金)~
通常営業

Let's Enjoy!!  
Dance Day!!!

Shall We Dance?

駆け抜けろ!  
ラディカル祭り!!!

