

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. 2019.9~

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 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 10:30~11:15 佐野 睦子	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 山村 利枝子		10:30 ZUMBA 10:35~11:20 SAYU(45分)	ヴァンヤサフロ-ヨガ 10:30~11:15 シルビア ポンファン(45分)	はじめてフラダンス 10:30~11:00 ちえみ(30分)	新規導入	アクア(45分) 10:30~11:15 川島 博美	10:30 背盤調整ヨガ 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)	アクア(45分) 10:30~11:15 櫻井 謙生	10:30	
11:00 MIXEDFIT 11:20~12:05 MIEKO(45分)	ベ-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)				11:00 シェイプエアロ 11:35~12:15 SAYU(40分)	機能改善ヨガ 11:30~12:20 はづき(50分)	カルチャースクール フラダンス 11:15~12:15 ちえみ(60分)	新規導入		11:00 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)	小野川 直輝(45分)	サーキット(ダイエット) 11:15~11:45 STAFF(30分)	11:00	11:30	
12:00 ピラティス 12:20~13:05 山村 利枝子(45分)	12:15~12:30 ベ-シックステップ 12:35~13:05 小出 志乃(30分)	スローフローヨガ 12:15~13:00 シルビア ポンファン(45分)				12:00 スローエアロピク 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	お申し込みは フロントまで		12:00 バレット(45分) 12:45~13:30 中橋 早織	ZUMBA 12:50~13:35 ゆうこ(45分)	バランス コーディネーション 12:50~13:35 青木 一二枝(45分)	新規導入	12:00 平泳ぎ(20分) 12:00~12:20 川合 涼輔	12:30	
13:00 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)	スパ	シェイプアップ 13:30~14:00 STAFF		13:00 ZUMBA 13:30~14:15 はづき(45分)	バレット 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)	時間変更	13:00 バタフライ(20分) 13:35~13:55 服部 和征	13:00 スローフローヨガ 13:45~14:30 シルビア ポンファン(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)	新規導入	13:00 アクア(45分) 14:00~14:45 青木 一二枝	13:30	
14:00 ヨガストレッチ 14:00~14:30 大塚 絵美(30分)	藤野 美保子(45分)	アウフグ-ス(女性) 14:10~	スパ	アウフグ-ス(男性) 14:40~		14:00 パワー 14:30~15:00 名倉 祐子(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) 14:40~15:25 山口 由美子(45分)	無料スイム(水慣れ)	14:00 泳げるようになりたいけど... 水に顔をつけるのも苦手。 うまく泳ぐことが出来ない。 そんなお客様にぴったりのレッスンで す。プールが始める方にも安心して 参加できるレッスンになります。	14:00 天空大河 14:45~15:15 島田 彩加(30分)	シェイプステップ 14:40~15:20 若松 宏美(40分)	ヴァンヤサフロ-ヨガ 14:45~15:30 シルビア ポンファン(45分)	アウフグ-ス(女性) 15:10~	14:00	14:30	
14:30 太極舞 14:40~15:25 米山 彰子(45分)	ベ-シックエアロ 14:45~15:15 島田 彩加(30分)	オリジナルダンス 14:30~15:30 藤野 美保子	新規導入	新規導入		14:30 ピラティス 15:10~15:30 名倉 祐子	15:00 ビッグアップシェイプ 15:10~15:30 名倉 祐子	15:00 ファイドウ 15:40~16:10 米山 彰子(30分)	新規導入	14:30 ウェストシェイプ 15:35~15:55 STAFF	15:00 ヨガストレッチ 16:10~16:40 STAFF	15:00 ベ-シックエアロ 15:30~16:00 島田 彩加(30分)	15:30 バレット 16:10~16:40 STAFF	新規導入	15:00	15:30	
15:30 天空大河 15:40~16:10 島田 彩加(30分)	バレット 15:30~16:15 若松 宏美(45分)	ハタヨガ(リラクソ) 15:45~16:30 米山 彰子(45分)	新規導入	新規導入		16:00 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。	16:00 卓球台 無料開放 1枠30分 フロント予約制	16:00 卓球台 無料開放 1枠30分 フロント予約制	時間変更	16:00 卓球台 無料開放 1枠30分 フロント予約制	16:00 卓球台 無料開放 1枠30分 フロント予約制	16:00 卓球台 無料開放 1枠30分 フロント予約制	16:00 卓球台 無料開放 1枠30分 フロント予約制	16:00 卓球台 無料開放 1枠30分 フロント予約制	16:00 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。	16:00	16:30
16:30 新規導入	新規導入	新規導入	新規導入	新規導入		16:30 新規導入	16:30 新規導入	16:30 新規導入	16:30 新規導入	16:30 新規導入	16:30 新規導入	16:30 新規導入	16:30 新規導入	16:30 新規導入	16:30 新規導入	16:30 新規導入	16:30
17:00 卓球台 無料開放 1枠30分 フロント予約制	卓球台 無料開放 1枠30分 フロント予約制	ジム/スパ	ジム/スパ	プール		17:00 卓球台 無料開放 1枠30分 フロント予約制	卓球台 無料開放 1枠30分 フロント予約制	卓球台 無料開放 1枠30分 フロント予約制	卓球台 無料開放 1枠30分 フロント予約制	卓球台 無料開放 1枠30分 フロント予約制	17:00 卓球台 無料開放 1枠30分 フロント予約制	卓球台 無料開放 1枠30分 フロント予約制	卓球台 無料開放 1枠30分 フロント予約制	卓球台 無料開放 1枠30分 フロント予約制	卓球台 無料開放 1枠30分 フロント予約制	卓球台 無料開放 1枠30分 フロント予約制	17:00
17:30 新規導入	新規導入	新規導入	新規導入	新規導入		17:30 新規導入	17:30 新規導入	17:30 新規導入	17:30 新規導入	17:30 新規導入	17:30 新規導入	17:30 新規導入	17:30 新規導入	17:30 新規導入	17:30 新規導入	17:30 新規導入	17:30
18:00 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 ベ-シックステップ 18:40~19:10 小出 志乃(30分)	新規導入	新規導入	新規導入		18:00 ベ-シックエアロ 18:50~19:20 新保 絵美(30分)	パワー(30分) 18:50~19:20 中村 幸奈	背盤調整ヨガ 18:30~19:20 石黒 由佳(50分)	生体募集中!!!! 月4回/¥3240 お申し込みは フロントまで	18:00 スイミングスクール 【初級(4泳法)】 18:45~19:30 川合 涼輔(45分)	18:00 バレット(45分) 19:15~20:00 吉橋 亜貴子	はじめてエアロ 19:00~19:15 ベ-シックエアロ 19:20~20:00 柴田 悦子(40分)	はじめてHIPHOP 19:15~19:45 MASAKAZU(45分)	サーキット(ダイエット) 19:15~19:45 STAFF(30分)	18:00 平泳ぎ(20分) 19:00~19:20 バタフライ(20分) 19:25~19:45 川合 涼輔	18:00	19:00
19:00 メガダンス 19:30~20:15 小出 志乃(45分)	シェイプアップ 19:25~20:10 清水 聡	ピラティス 19:25~20:10 TOMOMI(45分)	新規導入	新規導入		19:00 シェイプエアロ 19:30~20:10 新保 絵美(40分)	ウェストシェイプ 19:35~19:55 STAFF	カルチャースクール HOUSE 19:30~20:30 yocchi	新規導入	19:00 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 致します。 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	19:00 リトモス(60分) 20:10~21:10 吉橋 亜貴子	X55 (45分) 20:15~21:00 RADIICAL 柴田 悦子(45分)	リラクソヨガ 20:15~21:00 柴田 悦子(45分)	アウフグ-ス(男性) 20:10~	19:00	19:30	
20:00 リラクソヨガ 20:30~21:15 小出 志乃(45分)	リトモス 20:25~21:10 TOMOMI	ベ-シックエアロ 20:45~21:15 内田 潤子(30分)	新規導入	新規導入		20:00 ZUMBA 20:25~21:10 新保 絵美(45分)	ヨガ格闘技 20:15~21:00 川合 涼輔	ファイドウ 20:15~21:00 川合 涼輔	アウフグ-ス増設	20:00 アウフグ-ス(男性) 20:10~ アウフグ-ス(女性) 20:20~	20:00 ZUMBA 21:20~22:05 はづき(45分)	20:00 ZUMBA 21:15~22:00 中村 幸奈	20:00 ZUMBA 21:15~22:00 柴田 悦子(45分)	20:00 ZUMBA 21:15~22:00 柴田 悦子(45分)	20:00 ZUMBA 21:15~22:00 柴田 悦子(45分)	20:00	20:30
21:00 STRONG 30" 21:30~22:15 川合 涼輔(45分)	ファイドウ 21:25~21:55 TOMOMI(30分)	美・調整ヨガ(ホット) 21:20~22:20 内田 潤子(60分)	新規導入	新規導入		21:00 リトモス(45分) 津久田 昌浩	オリジナルステップ 21:15~22:05 小出 志乃(50分)	ヨガストレッチ 21:45~22:15 STAFF(30分)	新規導入	21:00 ZUMBA 21:20~22:05 はづき(45分)	21:00 ZUMBA 21:15~22:00 柴田 悦子(45分)	21:00 ZUMBA 21:15~22:00 柴田 悦子(45分)	21:00 ZUMBA 21:15~22:00 柴田 悦子(45分)	21:00 ZUMBA 21:15~22:00 柴田 悦子(45分)	21:00 ZUMBA 21:15~22:00 柴田 悦子(45分)	21:00	21:30
22:00 スタジオ・時間変更	新規導入	新規導入	新規導入	新規導入		22:00 新規導入	22:00 新規導入	22:00 新規導入	22:00 新規導入	22:00 新規導入	22:00 新規導入	22:00 新規導入	22:00 新規導入	22:00 新規導入	22:00 新規導入	22:00	22:00

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)

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-シック... 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！

シェイプ... 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をお楽しみください★

一セクシス人気プログラムのご案内

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. 2019.9~

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 ベニツクスステップ 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 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 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 体幹調整ヨガ 10:45~11:35 石黒 由佳(50分)	ZUMBA オススメ! 10:40~11:25 MIEKO(45分)					10:30	
11:00 はじめての気功 10:55~11:25 佐野 睦子(30分)	メガダンス 11:35~12:10 小出 志乃(45分)	骨盤調整ヨガ 11:25~12:15 柴田 悦子(50分)	アフタース(男性) 11:20~ アフタース(女性) 11:40~	スパ		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)	リラックスヨガ(ネット) 11:35~12:20 SERINA(45分)				11:30 水慣れ(20分) 11:15~11:35						11:00 内容変更、新規導入 クロール(20分) 11:00~11:20	
11:30 ベーシックエアロ 11:35~12:05 田村(30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)	新規導入			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)					12:30 オリジナルエアロ 11:50~12:40 石黒 由佳(50分)	ファイドウ(45分) 11:40~12:25 MIEKO	リラックスヨガ 11:45~12:30 田村(45分)				11:30 バタフライ(20分) 11:25~11:45 藤原 和征	
12:00 ZUMBA 12:15~13:00 田村(45分)	シェイプエアロ 13:45~14:35 石黒 由佳(50分)	美尻・美姿勢トレ 13:45~14:30 若松 宏美(45分)	新規導入			13:00 ピラティス ツールワーク 13:45~14:30 山村 利枝子(45分)	シェイプエアロ 13:45~14:25 はづき(40分)					12:00 ラテンベーシック ムーブメント 13:40~14:10 Atsu(30分)	アフタース(男性) 14:00~ アフタース(女性) 14:10~					12:00 クロール(20分) 11:40~12:00 大塚 絵美	
12:30 スローラフォーゼーション 13:10~13:30 STAFF	ベーシックエアロ 13:10~13:30 村松 久美(30分)	新規導入				13:30 リトモス 15:20~16:05 ゆうこ(45分)	ホットヨガ 14:50~15:35 山村 利枝子(45分)					12:30 うきうきアクア(30分) 12:45~13:15 山村 利枝子						12:30 エレVEN(15分) 12:40~12:55 清水 暁	ソフトホットヨガ 12:50~13:35 田村(45分)
13:00 骨盤調整ヨガ 13:45~14:35 石黒 由佳(50分)	パワー 14:45~15:35 村松 久美	生体構築中!!!!				14:00 リトモス 15:20~16:05 ゆうこ(45分)	カルチャースクール 姿勢改善 15:45~16:45 山村 利枝子 有料					13:00 ベーシックステップ 13:15~13:55 若松 宏美(40分)						13:00 スロークロール 11:40~12:00 大塚 絵美	
13:30 STAFF	シェイプエアロ 13:50~14:30 村松 久美(40分)	美尻・美姿勢トレ 13:45~14:30 若松 宏美(45分)				14:30 ヒップアップシェイプ 14:45~15:05 中村 幸宗	ホットヨガ 14:50~15:35 山村 利枝子(45分)					13:30 アフタース(男性) 14:00~ アフタース(女性) 14:10~						13:30 エレVEN(15分) 12:40~12:55 清水 暁	ソフトホットヨガ 12:50~13:35 田村(45分)
14:00 骨盤調整ヨガ 13:45~14:35 石黒 由佳(50分)	パワー 14:45~15:35 村松 久美	生体構築中!!!!				15:00 リトモス 15:20~16:05 ゆうこ(45分)	カルチャースクール 姿勢改善 15:45~16:45 山村 利枝子 有料					14:00 特別練習会場 1回1人820円						14:00 リトモス 14:10~14:55 津久田 昌浩(45分)	パレト 14:10~14:55 若松 宏美(45分)
14:30 カルチャースクール メインドナルネソグ ~心と体のヨガ~ 14:45~15:45	パワー 14:45~15:35 村松 久美	生体構築中!!!!				15:30 リトモス 15:20~16:05 ゆうこ(45分)	カルチャースクール 姿勢改善 15:45~16:45 山村 利枝子 有料					14:30 社交ダンス 14:15~17:45						14:30 リトモス 14:10~14:55 津久田 昌浩(45分)	パレト 14:10~14:55 若松 宏美(45分)
15:00 シルビア ポンファン 有料	サルセーション 15:50~16:50 美樹(60分)	お申し込みは				16:00 ZUMBA 16:20~17:05 ゆうこ(45分)	カルチャースクール 姿勢改善 15:45~16:45 山村 利枝子 有料					15:00 井上 成次 有料						15:00 リトモス 14:10~14:55 津久田 昌浩(45分)	パレト 14:10~14:55 若松 宏美(45分)
16:00 卓球台 無料開放 1枠30分 フロント予約制	サルセーション 15:50~16:50 美樹(60分)	お申し込みは				16:30 ZUMBA 16:20~17:05 ゆうこ(45分)	カルチャースクール 姿勢改善 15:45~16:45 山村 利枝子 有料					16:00 社交ダンス 14:15~17:45						16:00 リトモス 15:10~15:40 津久田 昌浩(40分)	パレト 15:10~15:40 若松 宏美(45分)
16:30 卓球台 無料開放 1枠30分 フロント予約制	サルセーション 15:50~16:50 美樹(60分)	お申し込みは				17:00 ZUMBA 16:20~17:05 ゆうこ(45分)	カルチャースクール 姿勢改善 15:45~16:45 山村 利枝子 有料					16:30 井上 成次 有料						16:30 リトモス 15:10~15:40 津久田 昌浩(40分)	パレト 15:10~15:40 若松 宏美(45分)
17:00 卓球台 無料開放 1枠30分 フロント予約制	サルセーション 15:50~16:50 美樹(60分)	お申し込みは				17:30 ZUMBA 16:20~17:05 ゆうこ(45分)	カルチャースクール 姿勢改善 15:45~16:45 山村 利枝子 有料					17:00 社交ダンス 14:15~17:45						17:00 リトモス 15:10~15:40 津久田 昌浩(40分)	パレト 15:10~15:40 若松 宏美(45分)
17:30 卓球台 無料開放 1枠30分 フロント予約制	サルセーション 15:50~16:50 美樹(60分)	お申し込みは				18:00 ZUMBA 16:20~17:05 ゆうこ(45分)	カルチャースクール 姿勢改善 15:45~16:45 山村 利枝子 有料					17:30 井上 成次 有料						17:30 リトモス 15:10~15:40 津久田 昌浩(40分)	パレト 15:10~15:40 若松 宏美(45分)
18:00 かんたんヒップホップ 18:05~18:35 小野川 直輝(30分)	サルセーション 15:50~16:50 美樹(60分)	お申し込みは				18:30 ZUMBA 16:20~17:05 ゆうこ(45分)	カルチャースクール 姿勢改善 15:45~16:45 山村 利枝子 有料					18:00 社交ダンス 14:15~17:45						18:00 リトモス 15:10~15:40 津久田 昌浩(40分)	パレト 15:10~15:40 若松 宏美(45分)
18:30 カルチャースクール ELEVEN(15分) 18:45~19:00 清水 暁	サルセーション 15:50~16:50 美樹(60分)	お申し込みは				19:00 ZUMBA 16:20~17:05 ゆうこ(45分)	カルチャースクール 姿勢改善 15:45~16:45 山村 利枝子 有料					18:30 井上 成次 有料						18:30 リトモス 15:10~15:40 津久田 昌浩(40分)	パレト 15:10~15:40 若松 宏美(45分)
19:00 HIPHOP 18:45~19:45 小野川 直輝 有料	サルセーション 15:50~16:50 美樹(60分)	お申し込みは				19:30 ZUMBA 16:20~17:05 ゆうこ(45分)	カルチャースクール 姿勢改善 15:45~16:45 山村 利枝子 有料					19:00 社交ダンス 14:15~17:45						19:00 リトモス 15:10~15:40 津久田 昌浩(40分)	パレト 15:10~15:40 若松 宏美(45分)
19:30 カルチャースクール ELEVEN(15分) 18:45~19:00 清水 暁	サルセーション 15:50~16:50 美樹(60分)	お申し込みは				20:00 ZUMBA 16:20~17:05 ゆうこ(45分)	カルチャースクール 姿勢改善 15:45~16:45 山村 利枝子 有料					19:30 井上 成次 有料						19:30 リトモス 15:10~15:40 津久田 昌浩(40分)	パレト 15:10~15:40 若松 宏美(45分)
20:00 ZUMBA 20:00~21:00 MIEKO(60分)	サルセーション 15:50~16:50 美樹(60分)	お申し込みは				20:30 ZUMBA 16:20~17:05 ゆうこ(45分)	カルチャースクール 姿勢改善 15:45~16:45 山村 利枝子 有料					20:00 社交ダンス 14:15~17:45						20:00 リトモス 15:10~15:40 津久田 昌浩(40分)	パレト 15:10~15:40 若松 宏美(45分)
20:30 ベーシックステップ 20:35~21:05 小出 志乃(30分)	サルセーション 15:50~16:50 美樹(60分)	お申し込みは				21:00 ZUMBA 16:20~17:05 ゆうこ(45分)	カルチャースクール 姿勢改善 15:45~16:45 山村 利枝子 有料					20:30 井上 成次 有料						20:30 リトモス 15:10~15:40 津久田 昌浩(40分)	パレト 15:10~15:40 若松 宏美(45分)
21:00 オススメ! MIXEDFIT 21:15~22:00 MIEKO(45分)	サルセーション 15:50~16:50 美樹(60分)	お申し込みは				21:30 ZUMBA 16:20~17:05 ゆうこ(45分)	カルチャースクール 姿勢改善 15:45~16:45 山村 利枝子 有料					21:00 社交ダンス 14:15~17:45						21:00 リトモス 15:10~15:40 津久田 昌浩(40分)	パレト 15:10~15:40 若松 宏美(45分)
22:00 閉館時間 23:00	サルセーション 15:50~16:50 美樹(60分)	お申し込みは				22:00 ZUMBA 16:20~17:05 ゆうこ(45分)	カルチャースクール 姿勢改善 15:45~16:45 山村 利枝子 有料					21:30 井上 成次 有料						21:30 リトモス 15:10~15:40 津久田 昌浩(40分)	パレト 15:10~15:40 若松 宏美(45分)

スタジオレッスン15本増設! サークット、アフタースも増設! **プール新レッスン「水慣れ」開設!**

閉館時間 21:00

部位別パーソナル販売開始!
 背中、胸、お腹、二の腕、お尻の中から鍛えたい、痩せたい部位を選び
 ピンポイントにトレーニングすることが出来ます。
 1回:2,160円/30分となりお得な回数券も販売しております。
 是非この機会にご自身の気になる箇所を引き締めましょう!

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
 ※毎週金曜日は休館日となります

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/>

●今月のクイズ● 答えはスタッフまで!

この子がこの紙の中に何人いるでしょう?
 僕をみつけてね♪