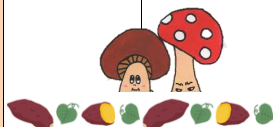
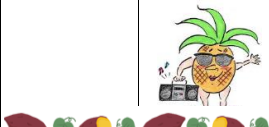


ゼクシス浜松2020年8月26日(水)～29日(土)

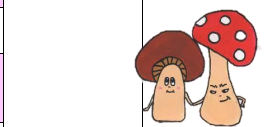
8月26日(水)					8月27日(木)					8月29日(土)				
	A	B	C	フール		A	B	C	フール		A	B	C	フール
10:30		サルセッション60 10:30～11:30 ゆうこ			10:30	メガダンス45 10:30～11:15 ALICIA	リラックスヨガ50 10:30～11:20 柴田 悦子		シェイプアップエアロ 10:30～11:00 名倉 祐子	10:30	ZUMBA60 10:30～11:30 はづき	骨盤調整ヨガ50 10:20～11:10 SERINA		10:30
11:00					11:00					11:00				11:00
11:30					11:30	サルセッション60 11:45～12:45 美樹	機能改善ヨガ50 11:50～12:40 柴田 悦子			11:30		ベーシックエアロ45 11:40～12:25 小出 志乃		11:30
12:00	リラックスヨガ45 11:45～12:30 中橋 早織	リトモス45 12:00～12:45 ゆうこ			12:00					12:00	機能改善ヨガ50 12:00～12:50 はづき			12:00
12:30					12:30					12:30				12:30
13:00	バレレト45 13:00～13:45 中橋 早織	ZUMBA45 13:15～14:00 ゆうこ			13:00		ベーシックエアロ45 13:10～13:55 村松 久美			13:00		メガダンス45 12:55～13:40 SAKI		13:00
13:30					13:30					13:30	シェイプエアロ40 13:20～14:00 はづき			13:30
14:00					14:00					14:00		シェイプアップトレーニング パワーカーディオ45 14:10～14:55 服部 和征		14:00
14:30					14:30					14:30	リトモス45 14:30～15:15 ゆうこ			14:30
15:00					15:00					15:00				15:00
15:30					15:30					15:30		下半身特化トレーニング X55 45 15:25～16:10 SAKI		15:30
16:00	卓球台 有料貸出 フロント予約制 14:15～18:30	卓球台 有料貸出 フロント予約制 14:30～18:30			16:00	卓球台 有料貸出 フロント予約制 15:15～18:15	卓球台 有料貸出 フロント予約制 15:45～18:30			16:00	サルセッション45 15:45～16:30 ゆうこ			16:00
16:30					16:30					16:30		RADICAL シイダ 格闘技 ファイドウ45 16:40～17:25 ALICIA		16:30
17:00					17:00					17:00				17:00
17:30					17:30					17:30				17:30
18:00					18:00					18:00				18:00
18:30					18:30					18:30				18:30
19:00	ベーシックエアロ45 19:00～19:45 柴田 悦子	RADICAL シェイプアップトレーニング パワー45 19:00～19:45 SAKI			19:00	ヨガ45 18:45～19:30 梅原 隆義	RADICAL シイダ 格闘技 ファイドウ45 19:10～19:55 東 賢是			19:00	卓球台 有料貸出 フロント予約制 19:00～20:30			19:00
19:30					19:30					19:30				19:30
20:00					20:00	ZUMBA60 20:00～21:00 はづき				20:00				20:00
20:30	リラックスヨガ45 20:15～21:00 柴田 悦子	下半身特化トレーニング X55 45 20:15～21:00 SAKI			20:30		オリジナルステップ50 20:25～21:15 小出 志乃			20:30				20:30
21:00					21:00					21:00				21:00
21:30	ZUMBA45 21:30～22:15 MIEKO	骨盤調整ヨガ45 21:30～22:15 柴田 悦子			21:30	バランス コーディネーション45 21:30～22:15 梅原 隆義				21:30				21:30
22:00					22:00					22:00				22:00



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。



フール



フール

STRONG by ZUMBA®とは！
☆STRONG by ZUMBA☆
音楽と動きが完全に同期した
新感覚のインターバルトレーニング！
心身ともにリフレッシュする事ができ
楽しみながら本格的なトレーニングが
行えます！

カルチャースクール
古武術(合気柔術)
18:30～20:00
広浜 裕二(90分)

閉館時間 21:00

卓球台有料貸し出しについて

6月より卓球台の貸出を有料に変更させていただきます。
下記の通りの金額となります。ご理解、ご了承をお願い致します。
○～1時間(1台)：300円
○～2時間(1台)：500円

閉館時間 23:00
ゼ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キサイトしましょう！
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。

閉館時間 23:00
エアロ・ステップレベル表記のご案内
スタート・・・基本の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！
シェイブ・・・エアロ/ステップに慣れたきた方向付けのクラスです。はずむ動きも取り入れ、脂肪燃焼効果大！
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★

ゼクス浜松2020年8月30日(日)～31日(月)

8月30日(日)					8月31日(月)						
	A	B	C	フール		A	B	C	フール		
10:30		ZUMBA45 10:25～11:10 MIEKO	<div style="background-color: red; color: white; padding: 5px; text-align: center;"> スタジオレッスンについて </div> <p> スタジオレッスンを受けられる方は必ずマスク着用にてご参加ください。</p> <p> マスク未着用の方はご退出していただきます。</p> <p> スタジオレッスン前に必ず氏名 又は会員番号の記入をお願いいたします。</p> <p> 一定の人数となった際には入場制限をさせて頂く場合がございます。</p>		10:30	ZUMBA45 10:25～11:10 MIEKO	タイ式ヨガ50 ～ルーン・ダットン～ 10:30～11:20 小出 志乃	カルチャースクール 24式総合太極拳 10:15～11:15 佐野 睦子	シェイプアップアクア 10:30～11:00 名倉 祐子	10:30	
11:00						11:00					11:00
11:30		BARBECAL シェイプ格闘技 ファイドウ45 11:40～12:25 東 寛晃				11:30	MIXXEDFIT45 11:40～12:25 MIEKO				11:30
12:00						12:00		ベーシック ステップ45 11:50～12:35 小出 志乃			12:00
12:30						12:30					12:30
13:00		BARBECAL ズンバカフトレーニング パワー45 12:55～13:40 SAKI				13:00					13:00
13:30	ベーシックステップ40 13:10～13:50 若松 宏美					13:30					13:30
14:00		BARBECAL リトモス45 14:10～14:55 津久田 昌浩				14:00					14:00
14:30	バレトン45 14:20～15:05 若松 宏美					14:30					14:30
15:00						15:00					15:00
15:30		美尻・美姿勢トレ45 15:25～16:10 若松 宏美			15:30					15:30	
16:00					16:00	卓球台 有料貸出 フロント予約制 14:15～18:00	卓球台 有料貸出 フロント予約制 14:15～18:30			16:00	
16:30					16:30					16:30	
17:00	卓球台 有料貸出 フロント予約制 15:30～19:30				17:00					17:00	
17:30					17:30					17:30	
18:00					18:00					18:00	
18:30					18:30					18:30	
19:00					19:00					19:00	
19:30					19:30					19:30	
閉館時間 20:00					閉館時間 23:00						
<p> フィットネス初心者の方大歓迎!!! 初めてのなまはコレ! 運動が得意ではない方も、老若男女みなさんが安心して楽しめるレッスンです★ 楽しく身体を動かしましょう!!</p> <p> ホットヨガ・Aヨガホットには、マットの上に敷く「大きいスタオル」をご持参下さい。レンタルバスタオルもございます。詳しくはフロントまで★</p> <p> 燃焼系プログラム! ダイエットしている方や、汗をかきたいあなたにお勧めのプログラムです♪</p> <p> 有料スクール。各カテゴリーを基礎からしっかり習得したい方おすすめ★申し込みはフロントにて承っております。</p>					<p> ベーシックステップ45 19:45～20:30 小出 志乃</p> <p> BARBECAL シェイプ格闘技 ファイドウ45 20:00～20:45 SAKI</p> <p> タイ式ヨガ50 ～ルーン・ダットン～ 21:00～21:50 小出 志乃</p> <p> メガダンス45 21:15～22:00 SAKI</p>						
<p style="text-align: center;">ZEXIS 浜松</p> <p style="text-align: center;">スケジュール・代行等はコチラ</p> <p>【営業時間のご案内】 HP : http://www.zexisnet.jp/</p> <p>月曜～木曜 10:00～23:00</p> <p>土曜 10:00～21:00</p> <p>日・祝 10:00～20:00 ※毎週金曜日は休館日となります</p>					<p style="text-align: center;">一エリア表記のご案内</p> <p>A : A スタジオ (1階) スパ : サウナ ★</p> <p>B : B スタジオ (1階) ジム : ジム (1階)</p> <p>C : C スタジオ (2階) c : C スタジオ (2階) ★</p>						