

2020.8.19~22

8月19日(水)					8月20日(木)					8月22日(土)				
	A	B	C	フール		A	B	C	フール		A	B	C	フール
10:30					10:30	ZUMBA45 10:30~11:15 美樹	リラックスヨガ50 10:30~11:20 柴田 悦子		シェイプアップアーク 10:30~11:00 名倉 祐子	10:30		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					11:30				11:30
12:00	リラックスヨガ45 11:45~12:30 中橋 早織	やさしいサーキット 12:15~12:45 ISE			12:00	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			12:00		ベーシックエアロ45 11:40~12:25 小出 志乃		12:00
12:30					12:30					12:30				12:30
13:00	バレット45 13:00~13:45 中橋 早織	RADICAL シェイプアップトレーニング パワー45 13:15~14:00 ISE			13:00					13:00		RADICAL メガダンス45 12:55~13:40 SAKI		13:00
13:30					13:30					13:30				13:30
14:00					14:00					14:00				14:00
14:30					14:30					14:30		RADICAL 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		14:30
15:00					15:00					15:00				15:00
15:30					15:30	卓球台有料貸出 フロント予約制 13:00~18:15				15:30		RADICAL 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				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
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 シェイプアップトレーニング ファイドウ45 19:10~19:55 東 賢是			19:00		RADICAL 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) 有料		19:00
19:30					19:30					19:30				19:30
20:00					20:00					20:00				20:00
20:30	リラックスヨガ45 21:30~22:15 柴田 悦子	RADICAL 下半身特化トレーニング X55 45 20:15~21:00 SAKI			20:30					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
閉館時間 23:00										閉館時間 21:00				
一ゼクシス人気プログラムのご紹介一 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!										一卓球台有料貸し出しについて一 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				
										LINE 				

2020.8.23~25

8月23日(日)				8月24日(月)				8月25日(火)			
A	B	C	フール	A	B	C	フール	A	B	C	フール
	ZUMBA45 10:25~11:10 MIEKO			10:30 ZUMBA45 10:25~11:10 MIEKO	10:30 タイ式ヨガ50 〜ルシーダットン〜 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 <small>有料</small>	シェイプアップアクア 10:30~11:00 名倉 祐子				
	RADICAL シェイプ格闘技 ファイドウ45 11:40~12:25 栗 賢亮			11:30 MIXXEDFIT45 11:40~12:25 MIEKO							
	RADICAL シェイプアップトレーニング パワー45 12:55~13:40 SAKI			12:00 ベーシック ステップ45 12:55~13:40 小出 志乃							
ベーシックステップ40 13:10~13:50 若松 宏美				13:00 リトモス45 14:10~14:55 津久田 昌浩				13:00 ZUMBA 13:00~13:45			
	バレーン45 14:20~15:05 若松 宏美			14:30 卓球台 <small>有料貸出</small> フロント予約制 14:15~18:00				13:30 はづき(45分)			
	美尻・美姿勢トレ45 15:25~16:10 若松 宏美			15:00 卓球台 <small>有料貸出</small> フロント予約制 14:15~18:30				14:00 RADICAL パワー30 14:15~14:45 名倉 祐子			
				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。				14:30 リラックスヨガ45 14:20~15:05 中橋 早織			
				17:00 卓球台 <small>有料貸出</small> フロント予約制 15:30~19:30				15:00 卓球台 <small>有料貸出</small> フロント予約制 15:15~18:15			
				17:30 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 <small>有料貸出</small> フロント予約制 15:30~18:30			
				18:00				17:00			
				18:30				17:30			
				19:00				18:00			
				19:30				18:30			
				20:00				19:00			
				20:30				19:30			
				21:00				20:00			
				21:30				20:30			
				22:00				21:00			
				22:30				21:30			
				23:00				22:00			

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。

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。

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!!!

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ざいます。詳しくはフロント

ZEXIS 浜松

スケジュール・代行等はコチラか
HP : <http://www.zexisnet.jp/>

【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

ーエリア表記のご案内ー

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)
C : C スタジオ (2階) ★



ーエアロ・ステップレベル表記のご案内ー

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/ステップに慣れてきた方向けのクラスです。はずむ動きも取り入れ、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★

閉館時間 23:00