

# 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. 2020.10

月					火					水				
A	B	C	フール		A	B	C	フール		A	B	C	フール	
10:30 タイ式ヨガ50 ～ルーシーダットン～ 10:30～11:20 小出 志乃	ZUMBA 10:25～11:10 MIEKO	カルチャースクール 24式総合太極拳 10:15～11:15 佐野 睦子	☆新規追加☆ アクア45 10:30～11:15 青木 一二枝		10:30 ZUMBA 10:35～11:20 SAYU	機能改善ヨガ50 10:35～11:25 はづき		アクア45 10:30～11:15 川島 博美		☆時間変更☆ バレトン45 10:35～11:20 中橋 早織	サルセッション60 10:30～11:30 ゆうこ			10:30
11:00					11:00					11:00				11:00
11:30					11:30					11:30				11:30
12:00 ピラティス40 11:50～12:30 山村 利枝子	MIXXEDFIT45 11:40～12:25 MIEKO				12:00 シェイプエアロ40 11:50～12:30 SAYU	スローエアロビック40 11:55～12:35 はづき				☆時間変更☆ リラックスヨガ45 11:50～12:35 中橋 早織	リトモス45 12:00～12:45 ゆうこ			12:00
12:30					12:30					12:30				12:30
13:00 スローフローヨガ45 13:00～13:45 シルビア ホンフィン	ベーシック ステップ45 12:55～13:40 小出 志乃				13:00 ZUMBA 13:00～13:45 はづき	バレトン45 13:05～13:50 中橋 早織				13:00				13:00
13:30					13:30					13:30	ZUMBA 13:15～14:00 ゆうこ			13:30
14:00					14:00					14:00				14:00
14:30					14:30 パワー30 14:15～14:45 名倉 祐子	リラックスヨガ45 14:20～15:05 中橋 早織				14:30				14:30
15:00					15:00					15:00				15:00
15:30					15:30					15:30				15:30
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 14:15～18:00				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 15:30～18:30				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
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 ☆時間変更☆ タイ式ヨガ50 ～ルーシーダットン～ 18:40～19:30 小出 志乃	☆時間変更☆ リトモス45 18:50～19:35 TOMOMI				18:30 ☆新規レッスン☆ バレトン45 18:45～19:30 山口 由美子	☆レッスン・担当者変更☆ 下半身特化トレーニング X55 45 18:55～19:40 SAKI				18:30				18:30
19:00					19:00					19:00	☆レッスン変更☆ シェイプアップトレーニング パワーカーディオ50 18:55～19:45 SAKI			19:00
19:30					19:30					19:30				19:30
20:00 ベーシックステップ45 20:00～20:45 小出 志乃	☆時間変更☆ STRONG Nation 20:05～20:35 TOMOMI(30分)	STRONG Nationとは！ ☆STRONG Nation☆ 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！			20:00 ストレッチヨガ40 20:00～20:40 山口 由美子	☆担当者・時間変更☆ メガダンス 20:10～20:55 小出 志乃				20:00	☆レッスン変更☆ ヨガ格闘技 ファイドウ45 20:15～21:00 MIEKO			20:00
20:30					20:30					20:30				20:30
21:00					21:00 ☆担当者・時間変更☆ ヨガ格闘技 ファイドウ45 21:10～21:55 SAKI	☆レッスン変更☆ オリジナルステップ50 21:25～22:15 小出 志乃				21:00				21:00
21:30					21:30					21:30	ZUMBA 21:30～22:15 MIEKO			21:30
22:00					22:00					22:00		骨盤調整ヨガ45 21:30～22:15 柴田 悦子		22:00
22:30					22:30					22:30				22:30
閉館時間 23:00					閉館時間 23:00					閉館時間 23:00				

## －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！  
 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☆

## －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クササイズしましょう！  
 ファイドウ・・・エネルギーを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！

# 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. 2020.10

木					土					日				
A	B	C	フール		A	B	C	フール		A	B	C	フール	
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		シェイプアップアクア 10:30~11:00 名倉 裕子	10:30	ZUMBA 10:30~11:30 はづき	骨盤調整ヨガ50 10:20~11:10 SERINA			10:30	ZUMBA45 10:25~11:10 MIEKO				10:30
11:00				11:00					11:00					11:00
11:30				11:30		ベーシックエアロ45 11:40~12:25 小出 志乃			11:30	RADICAL シェイプ格闘技 ファイドウ45 11:40~12:25 SAKI				11:30
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	機能改善ヨガ50 12:00~12:50 はづき				12:00					12:00
12:30				12:30					12:30					12:30
13:00	★レッスン追加★ バレトン45 13:15~14:00 若松 宏美	ベーシックエアロ45 13:10~13:55 村松 久美		13:00		★時間変更★ シェイプアップトレーニング パワーカーディオ50 13:00~13:50 服部 和征			13:00	RADICAL シェイプアップトレーニング パワー45 12:55~13:40 SAKI				13:00
13:30				13:30	シェイプエアロ40 13:20~14:00 はづき				13:30	ベーシックステップ40 13:10~13:50 若松 宏美				13:30
14:00	★レッスン追加★ 美尻・美姿勢トレ45 14:30~15:15 若松 宏美	シェイプエアロ45 14:25~15:10 村松 久美		14:00		★時間・担当者変更★ X55 30 14:20~14:50 東 賢晃			14:00					14:00
14:30				14:30	リトモス45 14:30~15:15 ゆうこ				14:30	バレトン45 14:20~15:05 若松 宏美				14:30
15:00				15:00		★担当者・時間変更★ シェイプ格闘技 ファイドウ45 15:25~16:10 東 賢晃			15:00					15:00
15:30				15:30	サルセッション45 15:45~16:30 ゆうこ				15:30	美尻・美姿勢トレ45 15:25~16:10 若松 宏美				15:30
16:00	卓球台 有料貸出 フロント予約制 15:45~18:15	卓球台 有料貸出 フロント予約制 15:45~18:30		16:00		★時間・担当者変更★ メガダンス45 16:40~17:25 小出 志乃			16:00					16:00
16:30				16:30					16:30					16:30
17:00				17:00					17:00	卓球台 有料貸出 フロント予約制 15:30~19:00				17:00
17:30				17:30					17:30					17:30
18:00				18:00					18:00					18:00
18:30	ヨガ45 18:45~19:30 梅原 隆義	RADICAL ★担当者変更★ シェイプ格闘技 ファイドウ45 19:00~19:45 SAKI		18:30	卓球台 有料貸出 フロント予約制 19:00~20:30	カルチャースクール 古武術(含気柔術) 18:30~20:00 広浜 裕二(90分)			18:30					18:30
19:00				19:00					19:00					19:00
19:30				19:30					19:30					19:30
20:00	ZUMBA 20:00~21:00 はづき	★レッスン変更★ シェイプステップ45 20:25~21:10 小出 志乃		20:00					20:00					20:00
20:30				20:30					20:30					20:30
21:00				閉館時間 21:00										
21:30	バランス コーディネーション45 21:30~22:15 梅原 隆義			<b>一エリア表記のご案内</b> A : A スタジオ (1階)    ジム : ジム (1階) B : B スタジオ (1階)    スパ : サウナ (2階) C : C スタジオ (2階)										
22:00														
22:30				閉館時間 23:00										
ケケケ 皆様のご参加をお待ちしていますよ~														

**スタジオレッスンについて**

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。

マスク未着用の方はご退出していただきます。

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。

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。

**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。**

フィットネス初心者の方大歓迎!!! 初めてならまずはコレ♪ 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!!

ホットヨガ・A-ヨガホットには、マットの上に敷く「大きいバスタオル」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★

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♪ 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★お申し込みはフロントにて承っております。

