

スパ&フィットネス セクシス浜松 祝日プログラム 10月3日(土)・4日(日)

| 3日(土) | | | | | 4日(日) | | | | | | |
|------------|--|---|--|--|--|--|--|--|--|-------|--|
| | A | B | C | フール | | A | B | C | フール | | |
| 10:30 | ZUMBA 10:30~11:30 はづき | 骨盤調整ヨガ50 10:20~11:10 SERINA | <div style="background-color: #e0ffe0; padding: 10px; text-align: center;"> 10:30~ ストレッチエリア ~20:00 </div> | | 10:30 | | ZUMBA45 10:25~11:10 MIEKO | <div style="background-color: #e0ffe0; padding: 10px; text-align: center;"> 10:30~ ストレッチエリア ~19:00 </div> | 10:30 | | |
| 11:00 | | | | | 11:00 | | <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> 新曲発表会 </div> | | | 11:00 | |
| 11:30 | | ベーシックエアロ45 11:40~12:25 小出 志乃 | | | 11:30 | <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> 定員60名 </div> | ファイドウ 11:40~12:40 東 賢是 × SAKI | | | 11:30 | |
| 12:00 | 機能改善ヨガ50 12:00~12:50 はづき | | | | 12:00 | | | | | 12:00 | |
| 12:30 | | <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> 新曲発表会 </div> | | <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> 定員60名 </div> | 12:30 | | | | | 12:30 | |
| 13:00 | | <div style="background-color: #ffcccc; padding: 5px;"> パワー-60 12:55~13:55 服部 和征 </div> | | | 13:00 | | | | | 13:00 | |
| 13:30 | シェイプエアロ40 13:20~14:00 はづき | | | | 13:30 | <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> 定員60名 </div> | <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> 新曲発表会 </div> | | | 13:30 | |
| 14:00 | | <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> 新曲発表会 </div> | | | 14:00 | | | | | 14:00 | |
| 14:30 | リトモス45 14:30~15:15 ゆうこ | X55 45 14:25~15:10 SAKI | | | 14:30 | | | | <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> 定員60名 </div> | 14:30 | |
| 15:00 | | | | | 15:00 | | | | | 15:00 | |
| 15:30 | | <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> 定員40名 </div> | | | 15:30 | | 美尻・美姿勢トレ45 15:25~16:10 若松 宏美 | | | 15:30 | |
| 16:00 | サルセーション45 15:45~16:30 ゆうこ | ファイドウ45 15:40~16:25 東 賢是 | | | 16:00 | | | | | 16:00 | |
| 16:30 | | <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> 新曲発表会 </div> | | | 16:30 | | | | | 16:30 | |
| 17:00 | | メガダンス45 16:55~17:40 小出 志乃 | | | 17:00 | | | | | 17:00 | |
| 17:30 | <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> 定員60名 </div> | | | | 17:30 | | | | 卓球台 有料貸出 フロント予約制 16:00~19:00 | 17:30 | |
| 18:00 | 卓球台 有料貸出 フロント予約制 17:00~20:00 | <div style="background-color: #ffcccc; padding: 5px;"> 2日間に渡る新曲発表会豪華5本立て! ラディカルプログラム&リトモス新曲発表会開催! 2日間に渡る豪華5本立てとなっております!! ぜひご参加くださいませ♪♪ </div> | | | 18:00 | | | | | 18:00 | |
| 18:30 | | コロナウイルス感染拡大予防のため、 X55&メガダンスのみ45分レッスンとなります! あらかじめ定員(40名or60名)を決めさせていただきます。 満員になり次第締め切りとさせていただきますので ご理解ご了承のほどお願いいたします。 また、レッスン参加の際はアルコール消毒と マスクの着用をお願いいたします。 | | | 18:30 | | | | | 18:30 | |
| 19:00 | | | | | 19:00 | | | | | 19:00 | |
| 19:30 | | | | | 閉館時間 20:00 | | | | | | |
| 20:00 | | | | | <div style="border: 2px solid black; padding: 10px; background-color: #fff9c4;"> 皆様のご参加をお待ちしていますよ~ </div> | | | | | | |
| 閉館時間 21:00 | | | | | | | | | | | |