

# スパ&フィットネス セクシス浜松 祝日プログラム 9月21日(月)・22日(火)

## 21日(月)

## 22日(火)

	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 <small>有料</small>		10:30	メガダンス 10:45～11:30 ALICIA	機能改善ヨガ50 10:35～11:25 はづき	10:30～  <b>ストレッチエリア</b>  ～18:00	アクア45 10:30～11:15 川島 博美	
11:00					11:00					
11:30			11:45～  <b>ストレッチエリア</b>  ～18:00	卓球台 <small>有料貸出</small> フロント予約制 14:30～18:30	11:30					
12:00	ベーシック ステップ45 11:50～12:35 小出 志乃	ファイドウ45 11:40～12:25 MIEKO				12:00	スローリラクゼーション 12:00～12:30 SAKI		スローエアロビク40 11:55～12:35 はづき	
12:30						12:30				
13:00	ピラティス40 13:05～13:45 山村 利枝子	メガダンス45 13:00～13:45 小出 志乃				13:00	ZUMBA 13:00～14:00 はづき		バレトン45 13:05～13:50 中橋 早織	
13:30						13:30				
14:00						14:00				
14:30	ヨガ453 14:15～15:00 山村 利枝子	パワーカーディオ 14:15～15:15 服部 和征				14:30	パワー45 14:30～15:15 SAKI		リラックスヨガ45 14:20～15:05 中橋 早織	
15:00						15:00				
15:30						15:30				
16:00	卓球台 <small>有料貸出</small> フロント予約制 16:00～18:30	X55 15:45～16:30 SAKI				16:00	卓球台 <small>有料貸出</small> フロント予約制 16:00～18:30		ファイドウ60 15:35～16:35 SAKI	
16:30				16:30						
17:00				17:00						
17:30				17:30						
18:00			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。 		18:00					
18:30				18:30						
19:00				19:00						

閉館時間 20:00

閉館時間 20:00