

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. 2020.11

月					火					水				
A	B	C	フール		A	B	C	フール		A	B	C	フール	
★スタジオ変更★					★スタジオ変更★					★新規追加★				
10:30 ZUMBA 10:25~11:10 MIEKO	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 瞳子	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		10:30 ポルドブラ 10:35~11:20 中橋 早織	サルセッション60 10:30~11:30 ゆうこ			
11:00					11:00					11:00				
11:30 ★スタジオ変更★ MIXEDFIT45 11:40~12:25 MIEKO	★スタジオ変更★ ピラティス40 11:50~12:30 山村 利枝子				11:30					11:30				
12:00					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			12:00	リラクソヨガ 11:50~12:35 中橋 早織	リトモス45 12:00~12:45 ゆうこ		
12:30					12:30					12:30				
13:00	★時間変更★ スローフローヨガ45 13:00~13:45 シルビア ホンフィン	★時間変更★ ベーシック ステップ45 13:00~13:45 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	★時間変更★ バレトン45 13:05~13:50 中橋 早織	ZUMBA 13:15~14:00 ゆうこ		
13:30					13:30					13:30				
14:00					14:00					14:00				
14:30					14:30	★時間変更★ パワー30 14:15~14:45 名倉 祐子	リラクソヨガ45 14:20~15:05 中橋 早織			14:30				
15:00					15:00					15:00				
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		
16:30					16:30					16:30				
17:00					17:00					17:00				
17:30					17:30					17:30				
18:00					18:00					18:00				
18:30					18:30					18:30				
19:00	タイ式ヨガ50 ~ルシーダットン~ 18:40~19:30 小出 志乃	リトモス45 18:50~19:35 TOMOMI	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！		19:00	バレトン45 18:45~19:30 山口 由美子	RADICAL 下半身特化トレーニング X55 45 18:55~19:40 SAKI			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 パワーカーディオ50 18:55~19:45 SAKI		
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	STRONG Nation 20:05~20:35 TOMOMI(30分)			20:00	ストレッチヨガ40 20:00~20:40 山口 由美子	RADICAL メガダンス 20:10~20:55 小出 志乃			20:00		RADICAL シェイプアップ ファイドウ45 20:15~21:00 MIEKO		
20:30					20:30					20:30				
21:00					21:00	RADICAL シェイプアップ ファイドウ45 21:10~21:55 SAKI	オリジナルステップ50 21:25~22:15 小出 志乃			21:00				
21:30					21:30					21:30	ZUMBA 21:30~22:15 MIEKO	骨盤調整ヨガ45 21:30~22:15 柴田 悦子		
22:00					22:00					22:00				
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
中上級

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始めてみましょう。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！
シェイプ・・・エアロ/ステップに慣れてきた方向けのクラスです。はすむ動きも取り入れ、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★

セ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・・・エネルギー豊富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！

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. 2020.11

木

土

日

木				土				日			
A	B	C	プール	A	B	C	プール	A	B	C	プール
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			
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 はづき	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			
13:00 パレトン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 シェイプエアロ40 13:20~14:00 はづき	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 ベーシックステップ40 13:10~13:50 若松 宏美			
14:30 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			14:30 リトモス45 14:30~15:15 ゆうこ	シェイプ格闘技 ファイドウ45 14:20~15:05 東 賢是			14:30 パレトン45 14:20~15:05 若松 宏美			
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			15:30 サルセッション60 15:45~16:45 ゆうこ	★時間変更★ X55 30 15:40~16:10 東 賢是			15:30 卓球台有料貸出 フロント予約制 15:30~19:00			
19:00 ヨガ45 18:45~19:30 梅原 隆義	RADICAL シェイプ格闘技 ファイドウ45 19:00~19:45 SAKI			19:00 卓球台有料貸出 フロント予約制 19:00~20:30	★時間変更★ メガダンス45 16:50~17:35 小出 志乃			19:00 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)			
20:00 ZUMBA 20:00~21:00 はづき	シェイプステップ45 20:25~21:10 小出 志乃			20:30 閉館時間 21:00				20:00 閉館時間 20:00			
21:30 バランス コーディネーション45 21:30~22:15 梅原 隆義											

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。

一エリア表記のご案内一

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)

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。

有料

閉館時間 23:00

皆様のご参加をお待ちしていますよ~