

スパ&フィットネス ゼクシス浜松 スタジオスケジュール

Mon.~Wed. 2021.07

月					火					水				
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 MIEKO	タイ式ヨガ50 〜ルーシーダットン〜 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>	アクア45 10:30~11:15 青木 一二枝		10:30 ZUMBA45 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 ボルドブラ 10:35~11:20 中橋 早織	サルセッション60 10:30~11:30 ゆうこ			10:30
11:00					11:00					11:00				11:00
11:30	サルセッション60 11:45~12:45 MIEKO	ピラティスツールワーク 11:50~12:30 山村 利枝子			11:30					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	リラックスヨガ 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 13:15~14:00 シルビア ホンフィン	ベーシック ステップ45 13:00~13:45 小出 志乃			13:00	ZUMBA45 13:00~13:45 はづき	バレトン45 13:05~13:50 中橋 早織			13:00	バレトン45 13:05~13:50 中橋 早織	ZUMBA 13:15~14:00 ゆうこ		13:00
13:30					13:30					13:30				13:30
14:00					14:00					14:00				14:00
14:30								14:30	リトモス45 14:15~15:00 TOMOMI	リラックスヨガ45 14:20~15:05 中橋 早織			14:30	
15:00					15:00					15:00				15:00
15:30								15:30					15:30	
16:00					16:00					16:00				16:00
16:30								16:30					16:30	
17:00					17:00					17:00				17:00
17:30								17:30					17:30	
18:00					18:00					18:00				18:00
18:30					18:30					18:30				18:30
19:00		ピラティス&ストレッチ45 18:50~19:35 TOMOMI			19:00	ポールストレッチ 19:00~19:45 津久田 昌浩	BODYJAM 19:00~19:45 MAKI			19:00	ベーシックエアロ45 19:00~19:45 柴田 悦子	BPDYCOMBAT 19:00~19:45 TOMOMI		19:00
19:30	はじめてステップ30 19:30~20:00 小出 志乃				19:30					19:30				19:30
20:00		リトモス45 20:05~20:50 TOMOMI			20:00					20:00				20:00
20:30	ベーシックステップ45 20:30~21:15 小出 志乃				20:30	リトモス45 20:15~21:00 津久田 昌浩	オリジナルステップ50 20:25~21:15 小出 志乃			20:30	リトモス45 20:15~21:00 古橋 亜貴子	BODYPUMP30 20:15~20:45 STAFF		20:30
21:00		STRONG NATION45 21:20~22:05 TOMOMI			21:00					21:00				21:00
21:30					21:30	STRONGNation30 21:30~22:00 YUKI				21:30	骨盤調整ヨガ45 21:30~22:15 柴田 悦子	サルセッション60 21:15~22:15 MIEKO		21:30
22:00					22:00					22:00				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				

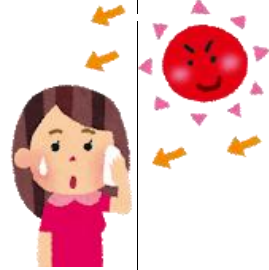


**LES MILLS**  
**BODYATTACK**  
ボディアタック追加予定!!



**[BODYCOMBAT]**  
空手、ホクシング、テコンドーなど様々な格闘技の動きを取り入れたワークアウトプログラム

**LES MILLS**



Coming Soon!! 8月からもれズミルスプログラム追加予

**LES MILLS**  
**BODYATTACK** スクワットや腕立て伏せに、ジャンプ、ラン動きを合わせた全身ワークアウト

# 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. 2021.07

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				10:30 ZUMBA60 10:30~11:30 はづき	骨盤調整ヨガ50 10:20~11:10 SERINA				10:30 ZUMBA60 10:30~11:30 MIEKO	ボールストレッチ 10:40~11:25 津久田 昌浩			10:30
11:30					11:30	ベーシックステップII 11:40~12:25 小出 志乃	ソフトホットヨガ 11:35~12:20 SERINA			11:30				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 スローエアロ40 12:00~12:40 はづき	LES MILLS	隔週レッスン			12:00 STRONG Nation45 12:00~12:45 TOMOMI	リトモス60 12:00~13:00 津久田 昌浩			12:00
12:30					12:30	BODYCOMBAT 13:00~13:45 TOMOMI	パワーヨガ(ソフトホット) 13:00~13:45 川島 博美			13:00	LES MILLS			13:00
13:00					13:00	機能改善ヨガ50 13:10~14:00 はづき	★新規追加★ BODYBALANCE 14:15~15:00 Lion			13:30	ベーシックステップ40 13:15~13:55 若松 宏美	BODYCOMBAT 13:30~14:15 TOMOMI		13:30
13:30					14:00		LES MILLS			14:00	パレトン45 14:25~15:10 若松 宏美	LES MILLS		14:00
14:00	BODYCOMBAT 14:00~14:45 STAFF				14:30	リトモス45 14:30~15:15 ゆうこ				14:30	美尻・美姿勢トレ45 14:30~15:15 若松 宏美	BODYPUMP 14:45~15:30 MAKI		14:30
14:30	美尻・美姿勢トレ45 14:30~15:15 若松 宏美				15:00		LES MILLS			15:00		LES MILLS		15:00
15:00					15:30	サルセッション60 15:45~16:45 ゆうこ				15:30	卓球台 有料貸出 フロント予約制 17:00~19:30			15:30
15:30					16:00					16:00	美尻・美姿勢トレ45 15:40~16:25 若松 宏美	BODYJAM 16:00~16:45 MAKI		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	卓球台 有料貸出 フロント予約制 17:15~20:30	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) 有料			18:30				18:30
18:30	ヨガ45 18:45~19:30 梅原 隆義	LES MILLS			19:00					19:00				19:00
19:00		BODYPUMP 19:00~19:45 MAKI			19:30					19:30				19:30
19:30					20:00					19:30				19:30
20:00	ZUMBA60 20:00~21:00 はづき	シェイプステップ45 20:25~21:10 小出 志乃	[BODYPUMP] バーを使い低重量高回数で行う 筋力トレーニングのプログラム		20:30					20:00				20:00
20:30					21:00					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				LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技をベースにした有酸素運動プログラム!									
22:00					LES MILLS BODYPUMP バーベルを使用し、低負荷高回数の ウエイトトレーニング!									
22:30					LES MILLS BODYJAM ダンスの動きをベースにしたエクササイズ!									
閉館時間 23:00										閉館時間 20:00				
ジ、ランなどの										【スタジオレッスン注意事項について】				
										<ul style="list-style-type: none"> <li>・スタジオレッスン参加前は必ず氏名カタカナフルネームのご記入をお願いします。</li> <li>・また、マスク着用、アルコール消毒をしたのち用紙にチェックを入れてご入場ください。</li> <li>・レ点チェックがついていない場合、カタカナフルネームで記入していない場合は、改善しない限りレッスンは開始されません。</li> <li>・レッスン中は可能な限り、他のお客様との間隔(目安2M間隔)をとってご参加ください。</li> <li>・レッスンツール使用前、使用後は必ずアルコールでの除菌にご協力ください。</li> <li>・レッスン中のお客様の声出しは禁止です。</li> <li>・レッスン前後のハイタッチなどの接触行為は禁止です。</li> </ul>				

10・17  
24・31日のみ

新規追加! BODYBALANCE!  
体を動かした後はヨガでしょ!  
新インストラクター☆ミ

燃やせ! 体脂肪!!