

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. 2021.10

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	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 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			10:30
11:00					11:00					11:00				11:00
11:30					11:30					11:30				11:30
12:00 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				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					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	ベーシック ステップ45 13:00~13:45 小出 志乃				13:30					13:30				13:30
14:00	スローフローヨガ45 13:15~14:00 シルビア ホンフィン				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				14:30
15:00					15:00					15:00				15:00
15:30					15:30					15:30				15:30
16:00					16:00					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					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	LesMILLS BODYATTACK 19:10~19:55 MAKI			19:00	ベーシックエアロ45 19:00~19:45 柴田 悦子	LesMILLS BPDYCOMBAT 19:20~20:05 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	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			20:00	リトモス45 20:15~21:00 古橋 亜貴子			20:00
20:30	ベーシックステップ45 20:30~21:15 小出 志乃				20:30					20:30				20:30
21:00					21:00					21:00				21:00
21:30	STRONG NATION45 21:20~22:05 TOMOMI				21:30	STRONG Nation 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

LesMILLS
BODYCOMBAT
LesMILLS
BODYATTACK
LesMILLS
BODYPUMP



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. 2021.10

木					土					日				
A	B	C	フール		A	B	C	フール		A	B	C	フール	
10:30 Rootz/CHOREOLOGY 10:30~11:15 美樹	リラクソヨガ50 10:30~11:20 柴田 悦子	 CHOREOLOGY <small>BY SALSATION</small>			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	ポールストレッチ 10:40~11:25 津久田 昌浩	 		10:30
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	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	STRONG Nation45 12:00~12:45 TOMOMI	リトモス60 12:00~13:00 津久田 昌浩		11:30	12:00
13:00 LesMILLS	LesMILLS			12:00	LesMILLS	毎週実施します!			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
13:30 バレトン45 13:15~14:00 若松 宏美	BODYCOMBAT 13:15~14:00 KEN			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			12:30	STRONG Nation45 12:00~12:45 TOMOMI	リトモス60 12:00~13:00 津久田 昌浩		12:30	13:00
14:00		木曜日 10:30~11:15 Aスタジオ 第1.3.5週⇒Rootz 第2.4週⇒CHOREOLOGY	13:30	機能改善ヨガ50 13:10~14:00 はづき		13:00	バレトン45 13:15~13:55 若松 宏美	LesMILLS BODYCOMBAT 13:30~14:15 TOMOMI	13:00	13:30	LesMILLS BODYCOMBAT 13:30~14:15 TOMOMI		13:00	
14:30 美尻・美姿勢トレ45 14:30~15:15 若松 宏美			14:00			14:00	バレトン45 14:25~15:10 若松 宏美	LesMILLS BODYPUMP 14:45~15:30 MAKI	14:00	14:30				
15:00			14:30	リトモス45 14:30~15:15 ゆうこ		14:30	美尻・美姿勢トレ45 15:40~16:25 若松 宏美		14:30	15:00				
15:30			15:00		新規追加!!	15:00			15:00	15:30				
16:00			15:30	サルセッション60 15:45~16:45 ゆうこ	◎ EARTH ~UNIVERSAL YOGA~とは	15:30	美尻・美姿勢トレ45 15:40~16:25 若松 宏美		15:30	16:00				
16:30			16:00		◎ EARTH ~UNIVERSAL YOGA~とは	16:00	卓球台 有料貸出 フロント予約制 17:00~19:30		16:00	16:30				
17:00			16:30		EARTHはヨガに、禅の考え方や瞑想を取り入れたマインドボディプログラムです。	16:30			16:30	17:00				
17:30			17:00			17:00			17:00	17:30				
18:00			17:30			17:30			17:30	18:00				
18:30			18:00			18:00			18:00	18:30				
18:30	ヨガ45 18:45~19:30 梅原 隆義	LesMILLS BODYPUMP 19:00~19:45 MAKI		卓球台 有料貸出 フロント予約制 17:15~20:30	18:30			18:30	19:00					
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)	19:00			19:00	19:30					
19:30					19:30			19:30	20:00					
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			20:00			20:00	20:30					
20:30					20:30			20:30	21:00					
21:00					21:00			21:00	21:30					
21:30	バランス コーディネーション45 21:30~22:15 梅原 隆義				21:30			21:30	22:00					
22:00					22:00			22:00	22:30					
22:30					22:30			22:30	23:00					
閉館時間 23:00					閉館時間 21:00					閉館時間 20:00				
					【レッスン名簿記入について】 ◎30分前になったら記入してください。 ◎カタカナフルネームで記入 ◎代筆禁止!! ◎マスク、消毒のチェック!					【スタジオレッスン注意事項について】 ・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。 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 ・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。 ・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 ・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。 ・レッスン中のお客様の声出しは禁止です。 ・レッスン前後のハイタッチなどの接触行為は禁止です。				