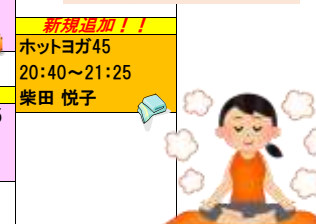
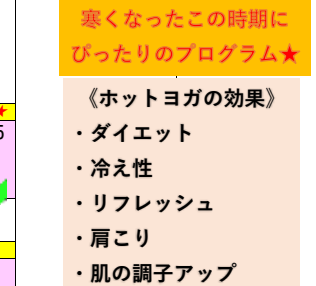
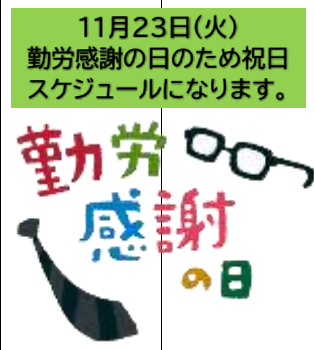


スパ&フィットネス セクシス浜松 スタジオスケジュール

Mon.~Wed. 2021.11

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 11358 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	★スタジオ変更★ サルセッション60 10:30~11:30 ゆうこ	ポルドブラ 10:35~11:20 中橋 早織		
11:00					11:00					11:00				
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	★時間変更★ リラックスヨガ 12:00~12:45 中橋 早織	リトモス45 12:00~12:45 ゆうこ		
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	★時間変更★ バレトン45 13:15~14:00 中橋 早織	ZUMBA 13:15~14:00 ゆうこ		
13:30	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			13:30					13:30				
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					
15:30				15:30					15:30					
16:00				16:00					16:00					
16:30				16:30					16:30					
17:00				17:00					17:00					
17:30	A	B	C	フール	17:30	A	B	C	フール	17:30	A	B	C	フール
18:00					18:00					18:00				
18:30					18:30					18:30				
19:00					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	★スタジオ・時間変更★ ベーシックエアロ45 18:55~19:40 柴田 悦子			
19:30	はじめてステップ30 19:30~20:00 小出 志乃				19:30					19:30	★時間変更★ リトモス45 19:45~20:30 古橋 亜貴子			
20:00					20:00					20:00	★時間変更★ BPDYCOMBAT 20:15~21:00 TOMOMI			
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	★スタジオ・時間変更★ サルセッション60 21:00~22:00 MIEKO			
21:00					21:00					21:00				
21:30					21:30	STRONG Nation 21:30~22:00 YUKI				21:30				
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				



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. 2021.11

木					土					日							
A	B	C	フール		A	B	C	フール		A	B	C	フール				
10:30 ★隔週レッスン★ Rootz/CHOREOLOGY 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	ポールストレッチ 10:40~11:25 津久田 昌浩			10:30			
11:00					11:30					11:30	LesMILLS			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	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			12:00 リトモス60 12:00~13:00 津久田 昌浩	★スタジオ変更★ ★新規追加★ BODYATTACK 12:00~12:45 MAKI			12:00			
12:30	LesMILLS				12:30					12:30				12:30			
13:00 パレトン45 13:15~14:00 若松 宏美	BODYCOMBAT 13:15~14:00 KEN				13:00 機能改善ヨガ50 13:10~14:00 はづき	BODYCOMBAT 13:00~13:45 TOMOMI	★隔週レッスン★ パワーヨガ(ソフトホット) 13:00~13:45 川島 博美			13:00	★プログラム変更★ ★新規追加★ BODYCOMBAT 13:15~14:00 TOMOMI			13:00			
13:30					13:30					13:30				13:30			
14:00					14:00					14:00				14:00			
14:30 美尻・美姿勢トレ45 14:30~15:15 若松 宏美	★毎週木曜日隔週レッスン★ 10:30~11:15 Aスタジオ 第1.3.5週⇒Rootz 第2.4週⇒CHOREOLOGY				14:30 リトモス45 14:30~15:15 ゆうこ					14:30 ★時間変更★ パレトン45 14:40~15:25 若松 宏美	BODYPUMP 14:30~15:15 MAKI			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	サルセッション60 15:45~16:45 ゆうこ	ヨガアース45 15:45~16:45 小出 志乃				16:30	★スタジオ・時間変更★ 美尻・美姿勢トレ45 15:50~16:35 若松 宏美			16:30			
17:00				17:00						17:00				17:00			
17:30	A	B	C	フール	17:30					17:30				17:30			
18:00					18:00					18:00				18:00			
18:30 ヨガ45 18:45~19:30 梅原 隆義	LesMILLS				18:30	卓球台 有料貸出 フロント予約制 17:30~20:00				18:30	卓球台 有料貸出 フロント予約制 17:00~19:30			18:30			
19:00					19:00					19:00				19:00			
19:30					19:30					19:30				19:30			
20:00 ZUMBA60 20:00~21:00 はづき	BODYPUMP 19:00~19:45 MAKI				20:00					20:00				20:00			
20:30					20:30					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					★名簿記入の列に並ぶ際は足元の張り紙を見て間隔を空けて並んで下さい ★並んでいる際は集団になっての会話禁止です。 ★連続のレッスンに参加する際はロールカーテンを勝手に上げずインストラクターの指示に従ってください。 ★スタジオ出入口を勢いよく飛び出さず落ち着いて歩いてください。 ※改善されない場合はプログラム変更や参加中止の場合もございます。予めご理解とご了承をお願い致します。												
22:00				閉館時間 23:00													
22:30					閉館時間 23:00												
				閉館時間 23:00													
									閉館時間 21:00								
					閉館時間 21:00					閉館時間 20:00							
										閉館時間 21:00					<p style="text-align: center;">【スタジオレッスン注意事項について】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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 ・レ点チェックがっていない場合、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。 		



6日, 13日, 27日

LesMILLS BODYCOMBAT



引き続き、感染対策へのご協力をお願い申し上げます。