

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. 2022.01

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 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 リトモス45 12:00~12:45 ゆうこ	リラックスヨガ 11:50~12:35 中橋 早織		
12:30				12:30				12:30			
13:00				13:00				13:00			
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 ZUMBA45 13:00~13:45 はづき	バレトン45 13:05~13:50 中橋 早織			13:30 ZUMBA45 13:15~14:00 ゆうこ	バレトン45 13:05~13:50 中橋 早織		
14:00				14:00				14:00			
14:30				14:30				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				17:30				17:30			
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			19:00	ベーシックエアロ45 18:50~19:35 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			
20:00				20:00				20:00			
20:30				20:30				20:30			
21:00				21:00				21:00			
21:30				21:30				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			
2022年 年始営業				通常営業				1月			
1日(土)	2日(日)	3日(日)	4日(月)~								
11:00~19:00	11:00~19:00	11:00~19:00	通常営業								

LES MILLS BODYCOMBAT

LES MILLS BODYATTACK

LES MILLS BODYPUMP



スパ&フィットネス セクス浜松 スタジオスケジュール

Thu.~Sun. 2022.01

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
11:30					11:30					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 サルセッション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	LesMILLS BODYATTACK 12:00~12:45 Morikazu	LesMILLS BODYATTACK		12:00
12:30					12:30					12:30				12:30
13:00 バレトン45 13:15~14:00 若松 宏美	LesMILLS BODYCOMBAT 13:15~14:00 KEN				13:00 機能改善ヨガ50 13:10~14:00 はづき	LesMILLS 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	LesMILLS BODYCOMBAT 13:15~14:00 TOMOMI	LesMILLS BODYCOMBAT		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					14:30 リトモス45 14:30~15:15 ゆうこ	LesMILLS BODYPUMP 14:15~15:00 Morikazu				14:30 バレトン45 14:40~15:25 若松 宏美	★担当有変更★ LesMILLS BODYPUMP 14:30~15:15 Morikazu	LesMILLS BODYPUMP		14:30
15:00					15:00					15:00				15:00
15:30					15:30					15:30				15:30
16:00 ★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					16:00 サルセッション60 15:45~16:45 ゆうこ	ユニバーサルヨガEARTH45 15:45~16:30 小出志乃				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 ヨガ45 18:45~19:30 梅原 隆義	LesMILLS ★担当有変更★ BODYPUMP 19:00~19:45 Morikazu				18:30	卓球台 有料貸出 フロント予約制 17:30~20:00	カルチャースクール 古武術(合気柔術) 18:00~19:30 広浜 裕二(90分) 有料			18:30				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	シェイプステップ45 20:15~21:00 小出志乃				20:00					20:00				20:00
20:30					20:30					20:30				20:30
21:00					21:00					21:00				21:00
21:30 バランス コーデイネーション45 21:30~22:15 梅原 隆義	LesMILLS BODYATTACK 21:30~22:15 Morikazu				21:30					21:30				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 21:00					閉館時間 20:00				
★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。					【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。									