



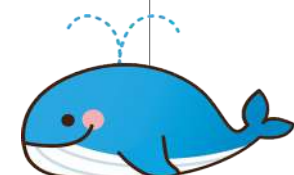








スパ&フィットネス ゼクシス浜松 スタジオスケジュール

Mon.~Wed. 2022.03

月				火				水				
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 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30 10:45~11:15 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		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	スローエアロピック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		12:00
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	ZUMBA45 13:15~14:00 ゆうこ	バレトン45 13:05~13:50 中橋 早織		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				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				14:30
15:00				15:00				15:00				15:00
15:30				15:30				15:30				15:30
16:00		春分の日 		16:00	LES MILLS				16:00		感染症拡大防止に ご協力ください 	16:00
16:30			16:30	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	★プログラム変更★ ベーシックエアロ 19:00~19:50 小出 志乃		19:00	ベーシックエアロ45 18:50~19:35 柴田 悦子			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	リトモス45 19:45~20:30 古橋 亜貴子	★時間変更★ ★担当者&時間変更★ LES MILLS ヨガ45 20:00~20:45 柴田 悦子		19:30
20:00	リトモス45 20:05~20:50 TOMOMI	RM 		20:00		★プログラム変更★ ユニバーサルヨガEARTH45 20:20~21:05 小出志乃		20:00	LES MILLS BODYCOMBAT 20:15~21:00 MORIKAZU			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	サルセッション60 21:00~22:00 MIEKO	LES MILLS ★プログラム変更★ BODYPUMP 21:30~22:15 MORIKAZU	LES MILLS BODYCOMBAT LES MILLS BODYPUMP	21:00
21:30	STRONG NATION45 21:20~22:05 TOMOMI	STRONG NATION		21:30	ベーシックエアロ 21:30~22:00 福田 亜沙			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 23:00				閉館時間 23:00				

スパ&フィットネス ゼクシス浜松 スタジオスケジュール

Thu.~Sun. 2022.03

木				土				日				
A	B	C	プール	A	B	C	プール	A	B	C	プール	
10:30 ★隔週レッスン★ Rootz/CHOREOLOGY 10:30~11:15 美樹	リラクソヨガ50 10:30~11:20 柴田 悦子	<p>なびま まつり</p>		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	<div style="background-color: red; color: white; padding: 5px; text-align: center;"> スタジオレッスンについて </div> <p>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。</p> <p>マスク未着用の方はご退出していただきます。</p> <p>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。</p>	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		12:00 サルセッション40 12:00~12:40 はづき		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	ヨガ 11:35~12:20 SERINA		12:00 リトモス60 12:00~13:00 津久田 昌浩		LES MILLS BODYATTACK 12:00~12:45 MORIKAZU	12:00
13:00 バレトン45 13:15~14:00 若松 宏美	LES MILLS BODYCOMBAT 13:15~14:00 KEN		13:00 機能改善ヨガ50 13:10~14:00 はづき		13:00 機能改善ヨガ50 13:10~14:00 はづき	LES MILLS BODYCOMBAT 13:00~13:45 TOMOMI	★隔週レッスン★ パワーヨガ 13:00~13:45 川島 博美		13:00 リトモス60 12:00~13:00 津久田 昌浩		LES MILLS BODYCOMBAT 13:15~14:00 TOMOMI	13:00
14:30 美尻・美姿勢トレ45 14:30~15:15 若松 宏美	<div style="background-color: purple; color: white; padding: 10px; text-align: center;"> ★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 </div>		14:30 リトモス45 14:30~15:15 ゆうこ		14:30 リトモス45 14:30~15:15 ゆうこ	LES MILLS BODYPUMP 14:15~15:00 MORIKAZU	5日, 12日, 26日		14:30 バレトン45 14:40~15:25 若松 宏美		LES MILLS BODYPUMP 14:30~15:15 MORIKAZU	14:30
15:30			15:30 サルセッション60 15:45~16:45 ゆうこ		15:30 サルセッション60 15:45~16:45 ゆうこ	LES MILLS BODYATTACK 15:30~16:15 MORIKAZU	LES MILLS BODYCOMBAT LES MILLS BODYPUMP LES MILLS BODYATTACK		15:00		美尻・美姿勢トレ45 15:50~16:35 若松 宏美	<div style="background-color: red; color: white; padding: 10px; text-align: center;"> 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。 </div>
16:00		16:00		16:00	16:00			16:00		16:00		
17:00		17:00		17:00	17:00			17:00		17:00		
17:30	17:30	17:30	17:30	17:30	卓球台 有料貸出 フロント予約制 16:00~19:30		17:30	卓球台 有料貸出 フロント予約制 16:00~19:30	<p>LES MILLS BODYATTACK LES MILLS BODYCOMBAT LES MILLS BODYPUMP</p>	17:30		
18:00	18:00	18:00	18:00	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) <small>有料</small>		18:00		18:00				
18:30	18:30	18:30	18:30	卓球台 有料貸出 フロント予約制 17:30~20:00		18:30		18:30				
19:00	19:00	19:00	19:00	ヨガ45 18:45~19:30 梅原 隆義	★時間変更★ シェイプステップ45 19:00~19:45 小出志乃		19:00			19:00		
19:30	19:30	19:30	19:30	ZUMBA60 20:00~21:00 はづき	LES MILLS ★時間変更★ BODYPUMP 20:15~21:00 MORIKAZU		19:30		19:30			
20:00	20:00	20:00	20:00	バランス コーディネーション45 21:30~22:15 梅原 隆義	LES MILLS BODYATTACK 21:30~22:15 MORIKAZU		20:00		20:00			
20:30	20:30	20:30	20:30				20:30			20:30		
21:00	21:00	21:00	21:00				21:00			21:00		
21:30	21:30	21:30	21:30				21:30			21:30		
22:00	22:00	22:00	22:00				22:00			22:00		
22:30	22:30	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				
<div style="background-color: lightblue; padding: 10px;"> 【スタジオレッスン注意事項について】 <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。 </div>												