

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. 2022.04

月				火				水				
A	B	C	プール	A	B	C	プール	A	B	C	プール	
10:30 ★プログラム変更★ HIP HOP 10:30~11:15 CHINATSU 🍀🍀	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	
11:30 ★担当者変更★ サルセッション60 11:45~12:45 SHINO 🍀🍀	ピラティスツールワーク 11:50~12:30 山村 利枝子 🍀			11:30				11:30				
12:00 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 🍀🍀			12:00 シェイプエアロ40 11:50~12:30 SAYU 🍀	スローエアロピク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	
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 ZUMBA45 13:15~14:00 ゆうこ 🍀🍀	バレトン45 13:05~13:50 中橋 早織 🍀		13:00	
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	LES MILLS BODYCOMBAT			15:00				
15:30				15:30	LES MILLS			15:30				
16:00				16:00	LES MILLS			16:00				
16:30				16:30	LES MILLS			16:30				
17:00				17:00	LES MILLS			17:00				
17:30	A	B	C	プール	A	B	C	プール	A	B	C	プール
18:00												
18:30						★時間変更★ ベーシックエアロ 18:55~19:45 小出 志乃 🍀						
19:00					ポールストレッチ 19:00~19:45 津久田 昌浩 🍀				★新規導入★ FATBURN EXTREME 18:45~19:15 TOMOMI 🍀	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 🍀					★時間変更★ ユニバーサルヨガEARTH45 20:15~21:00 小出志乃 🍀			リトモス45 19:45~20:30 古橋 亜貴子 🍀	LES MILLS ★期間限定★担当者変更★ BODYCOMBAT 20:05~20:50 TOMOMI 🍀	ヨガ45 20:00~20:45 柴田 悦子 🍀	
20:00												
20:30	ベーシックステップ45 20:30~21:15 小出 志乃 🍀											
21:00									★担当者変更★ サルセッション60 21:00~22:00 CHINATSU 🍀🍀			
21:30					ベーシックエアロ 21:30~22:00 福田 亜沙 🍀							
22:00												
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 セクス浜松 スタジオスケジュール

Thu.~Sun. 2022.04

木					土					日				
A	B	C	プール		A	B	C	プール		A	B	C	プール	
10:30 ★時間変更★ サルセッション60 10:30~11:30 美樹	リラックスヨガ50 10:30~11:20 柴田 悦子				10:30 ZUMBA60 10:20~11:20 はづき	骨盤調整ヨガ50 10:20~11:10 SERINA				10:30 ★時間変更★ リトモス60 10:30~11:30 津久田 昌浩	★プログラム変更★ ピラティス&ストレッチ45 10:45~11:30 TOMOMI	<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>  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。  マスク未着用の方はご退出していただきます。		10:30
11:00 美樹				11:00 はづき					11:00 津久田 昌浩					
11:30 ★隔週レッスン★ Rootz/CHOREOLOGY 12:00~12:45 美樹	機能改善ヨガ50 11:50~12:40 柴田 悦子			11:30 ★時間変更★ サルセッション60 11:50~12:50 はづき	ベーシックステップⅡ 11:40~12:25 小出 志乃				11:30 ★時間変更★ ポールストレッチ 12:00~12:45 津久田 昌浩	★プログラム変更★ FATBURN EXTREME 12:00~12:30 TOMOMI	 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。		11:30	
12:00 美樹				12:00 はづき				12:00 津久田 昌浩	★プログラム変更★ LesMILLS ★時間変更★ BODYCOMBAT 12:00~12:45 TOMOMI					
12:30 ★隔週レッスン★ Rootz/CHOREOLOGY 12:00~12:45 美樹	機能改善ヨガ50 11:50~12:40 柴田 悦子			12:30 はづき					12:30 津久田 昌浩	★プログラム変更★ LesMILLS ★時間変更★ BODYCOMBAT 12:00~12:45 TOMOMI	<div style="background-color: red; color: white; padding: 5px; 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> 		12:30	
13:00 パレトン45 13:15~14:00 若松 宏美	LesMILLS BODYCOMBAT 13:15~14:00 STAFF			13:00 ★プログラム変更★ スロエアロ40 13:20~14:00 はづき	ヨガ 11:35~12:20 SERINA			13:00 ★隔週レッスン★ パフォーヨガ 13:00~13:45 川島 博美	★時間変更★ パレトン45 14:25~15:10 若松 宏美					
13:30 若松 宏美				13:30 はづき				13:30 川島 博美	★時間変更★ 美尻・美姿勢トレ45 15:40~16:25 若松 宏美				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					14:30 若松 宏美					14:30
15:00 若松 宏美				15:00 ゆうこ					15:00					15:00
15:30				15:30					15:30					15:30
16:00				16:00 サルセッション60 15:45~16:45 ゆうこ					16:00 美尻・美姿勢トレ45 15:40~16:25 若松 宏美					16:00
16:30				16:30 ゆうこ					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				19:00					19:00					19:00
19:30 ★時間変更★ ZUMBA60 19:30~20:30 はづき	シェイプステップ45 19:00~19:45 小出志乃	★時間変更★ ヨガ45 19:30~20:15 梅原 隆義		19:30 はづき					19:30					19:30
20:00 はづき				20:00					20:00					20:00
20:30 ★新規追加★				20:30					20:30					20:30
21:00 サルセッション60 21:00~22:00 はづき				21:00					21:00					21:00
21:30 はづき				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				
★毎週木曜日隔週レッスン★ 12:00~12:45 Aスタジオ 第1.3.5週⇒Rootz 第2.4週⇒CHOREOLOGY					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>					2日, 9日, 23日				
★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】					<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。 				