

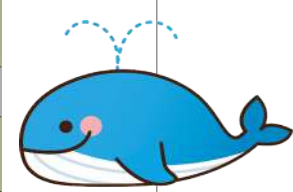





スパ&フィットネス セクシス浜松 スタジオスケジュール

Mon.~Wed. 2022.05

月					火					水				
A	B	C	プール		A	B	C	プール		A	B	C	プール	
10:30 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	アクア45 10:30~11:15 青木 一ニ枝		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	ボルドブラ 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 SHINO	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					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			13:30
14:00					14:00					14:00				14:00
14:30					14:30					14:30				14:30
15:00					15:00					15:00				15:00
15:30					15:30					15:30				15:30
16:00 					16:00 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				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					19:00					19:00				19:00
19:30 ★プログラム変更★ かんたんエアロ30 19:30~20:00 小出 志乃	ピラティス&ストレッチ45 18:50~19:35 TOMOMI				19:30 コアコンディショニング 19:00~19:45 津久田 昌浩	ベーシックエアロ 18:55~19:45 小出 志乃				19:30 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
20:00					20:00					20:00				20:00
20:30					20:30					20:30				20:30
21:00					21:00					21:00				21:00
21:30					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 23:00					閉館時間 23:00				

ゴールデンウィーク

憲法記念日

みどりの日

感染症拡大防止にご協力ください

RM

STRONG NATION


FATBURN
自重で動く20分間のHIITプログラム。脂肪燃焼効果が期待できます。全力でチャレンジしてみましよう！新たな自分が発見できるかも？！

LesMILLS BODYCOMBAT
ヨガ45
20:00~20:45
柴田 悦子

LesMILLS BODYCOMBAT

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. 2022.05

木					土					日				
A	B	C	プール		A	B	C	プール		A	B	C	プール	
10:30 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 リトモス60 10:30~11:30 津久田 昌浩	ピラティス&ストレッチ45 10:45~11:30 TOMOMI			
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 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	ヨガ 11:35~12:20 SERINA			11:30 コアコンディショニング 12:00~12:45 津久田 昌浩	FATBURN EXTREME 12:00~12:30 TOMOMI			
13:00 バレトン45 13:15~14:00 若松 宏美	LesMILLS BODYCOMBAT 13:15~14:00 STAFF				13:00 スローエアロ40 13:20~14:00 はづき	13:30 パワーステップ 13:00~13:45 川島 博美		13:00 ベーシックエアロ40 13:15~13:55 若松 宏美	LesMILLS BODYCOMBAT 13:00~13:45 TOMOMI			13:30 バレトン45 14:25~15:10 若松 宏美		
14:30 美尻・美姿勢トレ45 14:30~15:15 若松 宏美	<p>★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</p>				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					
17:30 A	17:30 B	17:30 C	17:30 プール		17:30 ★新規追加★ STRONG NATION45 17:45~18:30 TOMOMI	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>			17:30 A	17:30 B	17:30 C	17:30 プール		
18:00 LesMILLS					18:00 シェイプステップ45 19:00~19:45 小出志乃	★時間変更★ ヨガ45 19:15~20:00 梅原 隆義			18:00 ZUMBA60 19:30~20:30 はづき	★時間変更★ バランス コーディネーション45 20:15~21:00 梅原 隆義				
19:00					19:00				19:00					
19:30					19:30				19:30					
20:00					20:00				20:00					
20:30					20:30				20:30					
21:00					閉館時間 21:00					21:00				
21:30					<p>★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。</p>					21:30				
22:00				22:00										22:00
22:30					閉館時間 23:00					22:30				

スタジオレッスンについて

- 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。
- 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。

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。

【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。