

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. 2022.06

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	★プログラム変更★ ユニバーサルヨガ EARTH50 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	ポルドブラ 10:35~11:20 中橋 早織	 感染症拡大防止に ご協力ください 		10:30
11:30 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		リラクソヨガ 11:50~12:35 中橋 早織			12:00
12:30 SHINO				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				12:30
13:00 スローフローヨガ45 13:15~14:00 シルビア ホンフィン	★時間変更★ ベーシックステップ45 13:05~13:50 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 リトモス45 14:15~15:00 TOMOMI	リラクソヨガ45 14:20~15:05 中橋 早織			14:00			14:00	
14:30				14:30				14:30			14:30	
15:00				15:00				15:00	LES MILLS		15:00	
15:30				15:30				15:30			15:30	
16:00				16:00				16:00			16:00	
16:30				16:30				16:30			16:30	
17:00				17:00				17:00			17:00	
17:30	A	B	C	プール	A	B	C	プール	A	B	C	プール
18:00					18:00				18:00	 自宅で動く20分間のHIT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 みましょう！新たな自分が発見できるかも？！		18:00
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 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		19:00 FATBURN EXTREME 18:45~19:15 TOMOMI	ベーシックエアロ45 18:50~19:35 柴田 悦子		19:00	
19:30	かんたんエアロ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		19:30	
20:00		リトモス45 20:05~20:50 TOMOMI		20:00	リトモス45 20:15~21:00 津久田 昌浩	ユニバーサルヨガEARTH45 20:15~21:00 小出志乃		20:00	LES MILLS 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			20:30				20:30			20:30	
21:00		STRONG NATION45 21:20~22:05 TOMOMI		21:00	ベーシックエアロ 21:30~22:00 福田 亜沙			21:00	サルセッション60 21:00~22:00 CHINATSU		21:00	
21:30				21:30				21:30	ポールストレッチ 21:20~22:05 TOMOMI		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 セクシス浜松 スタジオスケジュール

Thu.~Sun. 2022.06

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	<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>		
11:30 ★隔週レッスン★ 機能改善ヨガ50 12:00~12:45 美樹	Rootz/CHOREOLOGY 12:00~12:45 美樹			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			12:00 LesMILLS BODYCOMBAT 13:00~13:45 TOMOMI
13:00 パレトン45 13:15~14:00 若松 宏美	BODYCOMBAT 13:10~13:55 STAFF		LesMILLS BODYCOMBAT LesMILLS BODYPUMP		13:00 スローエアロ40 13:20~14:00 はづき		★隔週レッスン★ パワーヨガ 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			13:00
14:00 美尻・美姿勢トレ45 14:30~15:15 若松 宏美	★プログラム追加★ BODYPUMP 14:25~15:10 MORIKAZU	<div style="background-color: purple; color: white; padding: 10px; text-align: center;"> ★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 </div>			14:00 リトモス45 14:30~15:15 ゆうこ				14:00 パレトン45 14:25~15:10 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>	14:00
15:30					15:30 サルセッション60 15:45~16:45 ゆうこ				15:30 美尻・美姿勢トレ45 15:40~16:25 若松 宏美			
16:00				16:00				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	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>		18:00				18:00
18:30				18:30				18:30				18:30
19:00				19:00				19:00				19:00
19:30	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	ヨガ45 19:15~20:00 梅原 隆義	19:30				19:30				19:30
20:00				20:00				20:00				20:00
20:30				20:30				20:30				20:30
21:00	サルセッション60 21:00~22:00 はづき	★プログラム追加★ ポールストレッチ 21:30~22:15 柴田 悦子		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 21:00				閉館時間 20:00				
<div style="text-align: center;"> 【スタジオレッスン注意事項について】 </div> <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。 												