









# 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. 2022.07

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	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	 <p>感染症拡大防止に ご協力ください</p>   	10:30	
11:00	11:30			11:00				11:00						11:00
12:00	12:30			12:00				12:00						12:00
13:00	13:30			13:00				13:00						13:00
14:00	14:30			14:00				14:00						14:00
15:00	15:30			15:00				15:00						15:00
16:00	16:30			16:00				16:00						16:00
17:00	17:30			17:00				17:00						17:00
18:00	18:30			18:00				18:00						18:00
19:00	19:30			19:00				19:00						19:00
20:00	20:30			20:00				20:00					20:00	
21:00	21:30			21:00				21:00					21:00	
22:00	22:30			22:00				22:00					22:00	
22:30	23:00			22:30				22:30					22:30	
閉館時間 23:00					閉館時間 23:00					閉館時間 23:00				

# 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. 2022.07

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	★プログラム変更★ コンディショニングヨガ 10:30~11:15 柴田 悦子	<div style="background-color: red; color: white; padding: 5px; text-align: center;"> <b>スタジオレッスンについて</b> </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>		
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 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 ★プログラム変更★ STRONG NATION45 11:45~12:30 TOMOMI	★時間変更★ FATBURN EXTREME 13:00~13:30 TOMOMI			 
12:00 パレトン45 13:15~14:00 若松 宏美	LES MILLS BODYCOMBAT 13:10~13:55 STAFF			12:00 サルセッション60 11:50~12:50 はづき	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		12:00 コアコンディショニング 12:00~12:45 津久田 昌浩		 		
13:00 美尻・美姿勢トレ45 14:30~15:15 若松 宏美	LES MILLS BODYPUMP 14:25~15:10 MORIKAZU	<b>LES MILLS BODYCOMBAT LES MILLS BODYPUMP</b>		13:00 リトモス45 14:30~15:15 ゆうこ		2日, 9日, 23日		13:00 パレトン45 14:25~15:10 若松 宏美		<div style="background-color: red; color: white; padding: 5px; text-align: center;"> <b>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。</b> </div>		
<div style="background-color: purple; color: white; padding: 10px; border: 1px solid black;"> <b>★毎週木曜日隔週レッスン★</b>                      12:00~12:45 Aスタジオ                      第1.3.5週⇒Rootz                      第2.4週⇒CHOREOLOGY                 </div>				13:30 サルセッション60 15:45~16:45 ゆうこ				13:30 美尻・美姿勢トレ45 15:40~16:25 若松 宏美				
17:30				17:30 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 STRONG NATION				
18:00				18:00				18:00				
18:30				18:30				18:30				
19:00	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		19:00				19:00				
19:30	ZUMBA60 19:30~20:30 はづき	バランスコーディネーション45 20:15~21:00 梅原 隆義		19:30				19:30				
20:00				20:00				閉館時間 20:00				
20:30				20:30				<div style="background-color: lightblue; padding: 5px;"> <b>【スタジオレッスン注意事項について】</b> </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> <li>・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。</li> <li>・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。</li> <li>・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。</li> <li>・レッスン中のお客様の声出しは禁止です。</li> <li>・レッスン前後のハイタッチなどの接触行為は禁止です。</li> </ul>				
21:00	サルセッション60 21:00~22:00 はづき	★時間変更★ コアコンディショニング 21:15~22:00 柴田 悦子		閉館時間 21:00								
21:30				<div style="background-color: red; color: white; padding: 5px;"> <b>★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。</b>  <b>★並んでいる際は集団になっての会話禁止です。</b>  <b>★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。</b>  <b>★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。</b>  <b>※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。</b> </div>								
22:00												
22:30												
閉館時間 23:00												