

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. 2022.08

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	ボルドブラ 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				11:00					11:00						11:00
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 13:05~13:50 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 ウエストシェイプ30 14:30~15:00 SARINA				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				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	17:30	A	B	C	プール	17:30	A	B	C	プール	
18:00					18:00					18:00	 <p>自重で動く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？！</p>			18:00	
18:30					18:30					18:30					18:30
19:00					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	バレトン45 20:05~20:50 TOMOMI	ヨガ45 20:00~20:45 柴田 悦子		19:30	
20:00				20:00					20:00					20:00	
20:30 ベーシックステップ45 20:30~21:15 小出 志乃	リトモス45 20:05~20:50 TOMOMI			20:30	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		20:30						20:30	
21:00					21:00					21:00					21:00
21:30	STRONG NATION45 21:20~22:05 TOMOMI					21:30	ベーシックエアロ 21:30~22:00 福田 亜沙			21:30	サルセッション60 21:00~22:00 CHINATSU	コアコンディショニング 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. 2022.08

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	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;"> 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 ★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	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		STRONG NATION45 11:45~12:30 TOMOMI			
12:00 Rootz/CHOREOLOGY 12:00~12:45 美樹	LES MILLS BODYCOMBAT 13:10~13:55 STAFF			12:00	スローエアロ40 13:20~14:00 はづき	パワースタッフ 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	FATBURN EXTREME 13:00~13:30 TOMOMI		12:00	
13:00 パレトン45 13:15~14:00 若松 宏美	LES MILLS BODYCOMBAT 13:10~13:55 STAFF	LES MILLS BODYCOMBAT		13:00	リトモス45 14:30~15:15 ゆうこ				13:00	パレトン45 14:25~15:10 若松 宏美			13:00	
14:00	LES MILLS BODYCOMBAT 14:25~15:10 MORIKAZU	LES MILLS BODYCOMBAT		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					14:30				14:30	
15:00				15:00					15:00				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				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				19:30					19:30				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 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					6日, 13日, 27日					<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>				
★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。					<div style="background-color: blue; color: white; padding: 5px;"> 【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。 									