

# スパ&フィットネス セクシス広島 グループエクササイズ スケジュール

Mon.~Wed. 2020.12

	月					火					水								
	8F		10F	9F	10F	8F		10F	9F	10F	8F		10F	9F	10F				
	A	B	C	D	フール	A	B	C	D	フール	A	B	C	D	フール				
10:30	エアロ40 10:25~11:05 中田		ハタヨガ 10:35~11:20 住谷 奈緒子	10:30~ <b>ストレッチエリア</b> 		10:30	エアロ30 10:30~11:00 瀬尾 江美		自力整体☆前半 10:25~11:10 長宗 裕美	10:30~ <b>ストレッチエリア</b> 		10:30	バレトン 10:30~11:15 IZUMI		ハタヨガ 10:25~11:10 河西ひとみ				
11:00						11:30	ステップ45 11:30~12:15 瀬尾 江美	PARTY GROOVE 11:15~12:00 KACO	自力整体☆後半 11:40~12:25 長宗 裕美			11:30	アクア45 11:15~12:00 河西 ひとみ		バレエストレッチ 10:45~11:15 大森 愛				
11:30	メガダンス 11:35~12:20 梶川 倫世	ミュージックヨガ 11:30~12:15 MANAH				12:00							12:00	エアロ30 11:45~12:15 IZUMI		タヒチアンダンス 11:45~12:30 大森 愛			
12:00						12:30							12:30						
12:30						13:00							13:00	リトモス 12:50~13:35 梶川 倫世		リトモス 12:50~13:35 梶川 倫世			
13:00	リトモス 12:50~13:35 梶川 倫世	ヨガストレッチ40 12:45~13:25 KAYO	ベーシックヨガ 13:00~14:00 MIZUKI			13:30							13:30			ファイドゥエレメント15 +ファイドゥ30 13:00~13:45 楓真			
13:30		時間変更				14:00							14:00			ZUMBA 14:05~14:50 梶川 倫世			
14:00	ピラティス 14:05~14:50 河西ひとみ	バレエストレッチ 14:05~14:35 大多和 奈江				14:30							14:30			ピラティス 14:15~15:00 KACO			
14:30		時間変更				15:00							15:00						
15:00		バレエ 15:05~15:50 大多和 奈江	フローヨガ 15:00~16:00 MIZUKI			15:30							15:30						
15:30				16:00					16:00			JAZZダンス 15:30~16:15 Takamatsu							
16:00	フラダンス 16:00~16:45 みどり			16:30					16:30										
16:30				17:00					17:00										
17:00				17:30					17:30										
17:30				18:00					18:00										
18:00				18:30					18:30										
18:30				19:00					19:00										
19:00	パワー45 18:45~19:30 HIRO		パワーヨガ 18:45~19:30 石川 まさ子	19:30					19:30										
19:30				20:00					20:00										
19:30				20:30					20:30										
20:00	ファイドゥ45 20:00~20:45 ATSUSHI		夜ヨガ 20:00~20:45 石川 まさ子	21:00					21:00										
20:30				21:30					21:30										
21:00				22:00					22:00										
21:00				22:00					22:00										
21:30	MIXXEDFIT 21:15~22:15 HIROMI	メガダンス 21:15~22:00 楓真	各種レッスンの 途中入場・途中退場は		21:30				21:30										
22:00					22:00					22:00									

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 セクシス広島 グループエクササイズ スケジュール

Thu.~Sun. 2020.12

	木					土					日				
	8F		10F	9F	10F	8F		10F	9F	10F	8F		10F	9F	10F
	A	B	C	D	フール	A	B	C	D	フール	A	B	C	D	フール
10:30			骨盤ヨガ 10:30~11:15 Mina	10:30~ <b>ストレッチエリア</b> 17:15まで	アクア45 10:45~11:30 TELU	10:30 リトモス 10:30~11:15 梶川 倫世	10:30 バレトン 10:30~11:15 Takamatsu	10:30 ピラティス 10:30~11:15 河西 ひとみ	10:30~ <b>ストレッチエリア</b>		10:30 フラダンス 10:30~11:15 みどり	10:25~11:10 DZ.Fit.Retro RUI	10:30~11:15 目覚めのシェイプヨガ KAORI		10:30
11:00	ZUMBA 11:30~12:15 重田 舞	CHOREOGRAPHY by SALSATION® 11:30~12:15 HIROMI☆	骨盤底筋 トレーニングヨガ 11:45~12:30 Mina		日替わりスイム 12:00~12:20	11:30 フェルンジJAZZダンス 11:45~12:30 Takamatsu	11:45~12:30 パワーカーディオ50 11:45~12:35 吉永峻平	11:45~12:30 ハタヨガ+ 河西 ひとみ				11:30 ZUMBA 11:45~12:30 みどり	11:40~12:25 DISCO WORLD RUI		11:30
12:00		SALSATION® 12:45~13:45 HIROMI☆	ビューティーヨガ 13:00~13:45 KAORI		スイミングスクール初級 【背泳ぎ】 12:30~13:15 阿部 喜美子(45分) 有料	13:00 パーソナル 13:25~ 阿部 喜美子 ※30分・45分種あり	13:15~14:00 サルサ erina	13:00~14:00 アシュタンガヨガ SUU				13:00 パワー60 13:00~14:00 HIRO		13:00~13:45 体幹ヨガ45 DAISKE	13:00
13:00	13:00~13:30 パワー30 吉永 俊平					14:00 ZUMBA 14:10~15:10 miki	14:30~15:30 ファイドウ60 吉永峻平	14:30~15:15 リフレッシュヨガ erina				13:30~14:00 アクアZUMBA 13:30~14:00 TELU		13:00~13:45 パフォーマンストップヨガ DAISKE	13:30
13:30			体質改善ヨガ 〜アーユルヴェーダー〜 14:15~15:00 KAORI			15:00 マットストレッチ 15:40~16:25 miki		15:45~16:30 骨盤ヨガ Mina				14:00	14:30	14:15~15:00 ヨガピグナー MANAH	14:00
14:00	14:00~14:30 ファイドウ30 吉永 俊平					16:00 エアロ30 16:55~17:25 重田 舞						14:30	14:30	14:30~15:15 パレトン IZUMI	14:30
14:30						17:00 STRONG Nation 17:55~18:40 重田 舞						15:00	15:00	15:45~16:30 ヨガリラククス MANAH	15:00
15:00	15:00~15:45 自力整体☆前半 長宗 裕美					18:00						15:30	15:30	17:00~17:45 ヨガリラククス MANAH	15:30
15:30						18:30						16:00	16:00	17:00	16:00
16:00		カルチャースクール パレエ 16:00~17:30 大森 愛 60分or90分 選択頂けます 有料			カルチャースクール タヒチアンダンス 17:45~18:45 大森 愛 有料	18:30						16:30	16:30	17:30	16:30
16:30	16:15~17:00 自力整体☆後半 長宗 裕美				19:00					17:00	17:00	18:00	17:00		
17:00					19:30					17:30	17:30	18:30	17:30		
17:30					20:00					18:00	18:00	19:00	18:00		
18:00					20:30					18:30	18:30	19:30	18:30		
18:30	18:30~19:15 ステップ40 繩手 裕子	18:30~19:15 サルサ erina	18:30~19:15 ハタヨガ 羽原		21:00					19:00	19:00	20:00	19:00		
19:00					21:30					19:30	19:30	20:30	19:30		
19:30					22:00					20:00	20:00	21:00	20:00		
20:00	20:00~20:45 パワーカーディオ ATSUSHI	19:45~20:30 DISCO WORLD RUI	19:45~20:30 ヴィンヤサフローヨガ 羽原							20:30	20:30	21:30	20:30		
20:30										21:00	21:00	22:00	21:00		
21:00	21:15~22:00 ファイドウ45 ATSUSHI	21:00~21:45 DZ.Fit.Retro RUI								21:30	21:30	22:30	21:30		
21:30										22:00	22:00	23:00	22:00		
22:00										23:00	23:00	24:00	23:00		

閉館時間 23:00

閉館時間 21:00

閉館時間 20:00

有料

フィットネス初心者の方大歓迎!!!初めてならまずはコレ♪  
運動が得意ではない方も、老若男女みなさんが安心して楽しめる  
レッスンです♪楽しく身体を動かしましょう!!  
燃焼系プログラム!ダイエットしている方や、  
汗をかきたいあなたにお勧めのプログラムです♪



有料スクール。各カテゴリーを基礎からしっかり習得したい方おすすめ★  
お申し込みはフロントにて承っております。

※新型コロナウイルスの影響について※  
館内は必ずマスク着用し、レッスン前には  
氏名又は会員番号の記入をお願い致します!!  
すべてのお客様が運動を楽しめるよう  
ご協力をお願い致します!!