

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. 2018.10

	月					火					水					
	8F		10F	9F	10F	8F		10F	9F	10F	8F		10F	9F	10F	
	A	B	C	D	フール・スパ	A	B	C	D	フール・スパ	A	B	C	D	フール・スパ	
10:30	エアロ30 10:20~10:50 中田	気功体操 10:30~11:15		骨盤調整体操 10:30~11:15	15名限定	10:30	エアロ30 10:30~11:00 瀬尾 江美	BAILA BAILA 10:25~11:10 RUI	自力整体 10:25~11:10 長宗 裕美	ストレッチエリア ~11:15	10:30	はじめて太極拳 10:20~10:50 中村 陽子	バレトン 10:30~11:15	エアロ30 10:25~10:55 國重 智恵子	スイミングスクール初級 【クローラ】 10:30~11:15 阿部 喜美子(45分) 【平泳ぎ】 11:25~12:10 阿部 喜美子(45分)	10:30
11:00	メガダンス 11:05~11:50 桐川 倫世	ソフトホットヨガ 11:00~11:45 奥田 絵里		新規追加 アクア30 11:15~11:45 中田		11:00	ステップ30 11:15~11:45 瀬尾 江美	ZUMBA 11:25~12:10 RUI	ホットヨガ 11:35~12:20 Take		11:00	太極拳 11:00~11:45 中村 陽子	IZUMI	骨盤体操 11:10~11:55 國重 智恵子	メガダンス 11:35~12:20 IZUMI	11:00
11:30	はじめてフラダンス 11:35~12:05 奥田 絵里	ヒーリングヨガ 12:00~12:45 前野 由美子		新規追加 10/8スタート クローラ 12:00~12:20		11:30	バランス コーディネーション 12:00~12:45 瀬尾 江美				11:30	アクア45 11:15~12:00 河西 ひとみ	バレエストレッチ 11:25~11:55 大森 愛	ソフトホットヨガ 12:15~13:00 SHIORI	IZUMI	11:30
12:00	リトモス 12:05~12:50 堀川 倫世	フラダンス 12:15~13:00 奥田 絵里		10/8スタート 平泳ぎ 12:30~12:50		12:00	DISCO WORLD 12:40~13:25 RUI				12:00	ラテンエクスペ レンサルサ® 12:00~12:45 北本 愛美	タヒチアンダンス 12:10~12:55 大森 愛	ソフトホットヨガ 12:15~13:00 SHIORI	IZUMI	12:00
12:30	エアロ30 13:20~13:50 河西 ひとみ	X55 13:15~13:45 古田 美樹		新規追加 フラダンス 13:15~14:15 奥田 絵里		13:00	マサラバングラ® 13:30~14:15 北本 愛美	MIXXEDFIT 13:35~14:20 IZUMI			13:00	リトモス 13:00~13:45 堀川 倫世	RADICAL ファイドウ 13:10~13:40 岡本 響	ホットヨガ 13:20~14:05 SHIORI	カルチャースクール タヒチアンダンス 13:30~14:30 大森 愛	13:00
13:00	エアロ30 13:20~13:50 河西 ひとみ	ベーシックヨガ 12:55~13:55 MIZUKI		カルチャースクール フラダンス 13:15~14:15 奥田 絵里		13:30	調整体操 14:30~15:15 misa	HIPHOP 14:35~15:20 IZUMI			13:30	エアロ30 14:00~14:30 Takamatsu	ZUMBA 14:00~14:45 堀川 倫世	マットストレッチ 14:30~15:30 信田 真巳	ホットヨガ 13:20~14:05 SHIORI	13:30
13:30	エアロ30 13:20~13:50 河西 ひとみ	ホルドブラ 14:00~14:45 大多和 奈江		有料 ピラティス 14:10~14:55 河西ひとみ		14:00	調整体操 14:30~15:15 misa	HIPHOP 14:35~15:20 IZUMI			14:00	エアロ30 14:00~14:30 Takamatsu	ZUMBA 14:00~14:45 堀川 倫世	マットストレッチ 14:30~15:30 信田 真巳	ホットヨガ 13:20~14:05 SHIORI	14:00
14:00	ステップ30 14:10~14:40 坂本 直子	ピラティス 14:10~14:55 河西ひとみ		有料 ピラティス 14:10~14:55 河西ひとみ		14:30	調整体操 14:30~15:15 misa	HIPHOP 14:35~15:20 IZUMI			14:30	エアロ30 14:00~14:30 Takamatsu	ZUMBA 14:00~14:45 堀川 倫世	マットストレッチ 14:30~15:30 信田 真巳	ホットヨガ 13:20~14:05 SHIORI	14:30
14:30	ステップ30 14:10~14:40 坂本 直子	ピラティス 14:10~14:55 河西ひとみ		有料 ピラティス 14:10~14:55 河西ひとみ		15:00	調整体操 14:30~15:15 misa	HIPHOP 14:35~15:20 IZUMI			15:00	エアロ30 14:00~14:30 Takamatsu	ZUMBA 14:00~14:45 堀川 倫世	マットストレッチ 14:30~15:30 信田 真巳	ホットヨガ 13:20~14:05 SHIORI	15:00
15:00	ステップ30 14:10~14:40 坂本 直子	ピラティス 14:10~14:55 河西ひとみ		有料 ピラティス 14:10~14:55 河西ひとみ		15:30	調整体操 14:30~15:15 misa	HIPHOP 14:35~15:20 IZUMI			15:30	エアロ30 14:00~14:30 Takamatsu	ZUMBA 14:00~14:45 堀川 倫世	マットストレッチ 14:30~15:30 信田 真巳	ホットヨガ 13:20~14:05 SHIORI	15:30
15:30	ステップ30 14:10~14:40 坂本 直子	ピラティス 14:10~14:55 河西ひとみ		有料 ピラティス 14:10~14:55 河西ひとみ		16:00	調整体操 14:30~15:15 misa	HIPHOP 14:35~15:20 IZUMI			16:00	エアロ30 14:00~14:30 Takamatsu	ZUMBA 14:00~14:45 堀川 倫世	マットストレッチ 14:30~15:30 信田 真巳	ホットヨガ 13:20~14:05 SHIORI	16:00
16:00	ステップ30 14:10~14:40 坂本 直子	ピラティス 14:10~14:55 河西ひとみ		有料 ピラティス 14:10~14:55 河西ひとみ		16:30	調整体操 14:30~15:15 misa	HIPHOP 14:35~15:20 IZUMI			16:30	エアロ30 14:00~14:30 Takamatsu	ZUMBA 14:00~14:45 堀川 倫世	マットストレッチ 14:30~15:30 信田 真巳	ホットヨガ 13:20~14:05 SHIORI	16:30
16:30	ステップ30 14:10~14:40 坂本 直子	ピラティス 14:10~14:55 河西ひとみ		有料 ピラティス 14:10~14:55 河西ひとみ		17:00	調整体操 14:30~15:15 misa	HIPHOP 14:35~15:20 IZUMI			17:00	エアロ30 14:00~14:30 Takamatsu	ZUMBA 14:00~14:45 堀川 倫世	マットストレッチ 14:30~15:30 信田 真巳	ホットヨガ 13:20~14:05 SHIORI	17:00
17:00	ステップ30 14:10~14:40 坂本 直子	ピラティス 14:10~14:55 河西ひとみ		有料 ピラティス 14:10~14:55 河西ひとみ		17:30	調整体操 14:30~15:15 misa	HIPHOP 14:35~15:20 IZUMI			17:30	エアロ30 14:00~14:30 Takamatsu	ZUMBA 14:00~14:45 堀川 倫世	マットストレッチ 14:30~15:30 信田 真巳	ホットヨガ 13:20~14:05 SHIORI	17:30
17:30	ステップ30 14:10~14:40 坂本 直子	ピラティス 14:10~14:55 河西ひとみ		有料 ピラティス 14:10~14:55 河西ひとみ		18:00	調整体操 14:30~15:15 misa	HIPHOP 14:35~15:20 IZUMI			18:00	エアロ30 14:00~14:30 Takamatsu	ZUMBA 14:00~14:45 堀川 倫世	マットストレッチ 14:30~15:30 信田 真巳	ホットヨガ 13:20~14:05 SHIORI	18:00
18:00	ステップ30 14:10~14:40 坂本 直子	ピラティス 14:10~14:55 河西ひとみ		有料 ピラティス 14:10~14:55 河西ひとみ		18:30	調整体操 14:30~15:15 misa	HIPHOP 14:35~15:20 IZUMI			18:30	エアロ30 14:00~14:30 Takamatsu	ZUMBA 14:00~14:45 堀川 倫世	マットストレッチ 14:30~15:30 信田 真巳	ホットヨガ 13:20~14:05 SHIORI	18:30
18:30	ステップ30 14:10~14:40 坂本 直子	ピラティス 14:10~14:55 河西ひとみ		有料 ピラティス 14:10~14:55 河西ひとみ		19:00	調整体操 14:30~15:15 misa	HIPHOP 14:35~15:20 IZUMI			19:00	エアロ30 14:00~14:30 Takamatsu	ZUMBA 14:00~14:45 堀川 倫世	マットストレッチ 14:30~15:30 信田 真巳	ホットヨガ 13:20~14:05 SHIORI	19:00
19:00	ステップ30 14:10~14:40 坂本 直子	ピラティス 14:10~14:55 河西ひとみ		有料 ピラティス 14:10~14:55 河西ひとみ		19:30	調整体操 14:30~15:15 misa	HIPHOP 14:35~15:20 IZUMI			19:30	エアロ30 14:00~14:30 Takamatsu	ZUMBA 14:00~14:45 堀川 倫世	マットストレッチ 14:30~15:30 信田 真巳	ホットヨガ 13:20~14:05 SHIORI	19:30
19:30	ステップ30 14:10~14:40 坂本 直子	ピラティス 14:10~14:55 河西ひとみ		有料 ピラティス 14:10~14:55 河西ひとみ		20:00	調整体操 14:30~15:15 misa	HIPHOP 14:35~15:20 IZUMI			20:00	エアロ30 14:00~14:30 Takamatsu	ZUMBA 14:00~14:45 堀川 倫世	マットストレッチ 14:30~15:30 信田 真巳	ホットヨガ 13:20~14:05 SHIORI	20:00
20:00	ステップ30 14:10~14:40 坂本 直子	ピラティス 14:10~14:55 河西ひとみ		有料 ピラティス 14:10~14:55 河西ひとみ		20:30	調整体操 14:30~15:15 misa	HIPHOP 14:35~15:20 IZUMI			20:30	エアロ30 14:00~14:30 Takamatsu	ZUMBA 14:00~14:45 堀川 倫世	マットストレッチ 14:30~15:30 信田 真巳	ホットヨガ 13:20~14:05 SHIORI	20:30
20:30	ステップ30 14:10~14:40 坂本 直子	ピラティス 14:10~14:55 河西ひとみ		有料 ピラティス 14:10~14:55 河西ひとみ		21:00	調整体操 14:30~15:15 misa	HIPHOP 14:35~15:20 IZUMI			21:00	エアロ30 14:00~14:30 Takamatsu	ZUMBA 14:00~14:45 堀川 倫世	マットストレッチ 14:30~15:30 信田 真巳	ホットヨガ 13:20~14:05 SHIORI	21:00
21:00	ステップ30 14:10~14:40 坂本 直子	ピラティス 14:10~14:55 河西ひとみ		有料 ピラティス 14:10~14:55 河西ひとみ		21:30	調整体操 14:30~15:15 misa	HIPHOP 14:35~15:20 IZUMI			21:30	エアロ30 14:00~14:30 Takamatsu	ZUMBA 14:00~14:45 堀川 倫世	マットストレッチ 14:30~15:30 信田 真巳	ホットヨガ 13:20~14:05 SHIORI	21:30
21:30	ステップ30 14:10~14:40 坂本 直子	ピラティス 14:10~14:55 河西ひとみ		有料 ピラティス 14:10~14:55 河西ひとみ		22:00	調整体操 14:30~15:15 misa	HIPHOP 14:35~15:20 IZUMI			22:00	エアロ30 14:00~14:30 Takamatsu	ZUMBA 14:00~14:45 堀川 倫世	マットストレッチ 14:30~15:30 信田 真巳	ホットヨガ 13:20~14:05 SHIORI	22:00
22:00	ステップ30 14:10~14:40 坂本 直子	ピラティス 14:10~14:55 河西ひとみ		有料 ピラティス 14:10~14:55 河西ひとみ												

ストレッチエリア
~18:30

ストレッチエリア

各種レッスンの途中入場、
途中退場は
固くお断りしています。

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 ゼクシス広島 グループエクササイズ スケジュール

Thu.~Sun. 2018.10

	木					土					日					
	8F		10F	9F	10F	8F		10F	9F	10F	8F		10F	9F	10F	
	A	B	C	D	フール・スパ	A	B	C	D	フール・スパ	A	B	C	D	フール・スパ	
10:30	エアロ30 10:30~11:00 田中 希恵	気功体操 10:25~11:10 岡原 真利子	ハタヨガ 10:30~11:15 Mina		アクアウオーク 10:30~11:00 竹野内	10:30	リトモス 10:30~11:15 田中 希恵	ピラティス 10:30~11:15 河西 ひとみ		カルチャースクール アダルト健康教室 10:20~11:20 RUI	10:30	ルーシーダットン 10:30~11:10 みどり	エアロ30 10:25~10:55 竹野内		10:30	
11:00	リトモス 11:15~12:00 田中 希恵	プラーナエクササイズ 11:30~12:15 岡原 真利子	骨盤ヨガ 11:30~12:15 Mina	調整体操 11:00~11:45 misa	アクア30 11:15~11:45 竹野内	11:00	Takamatsu 10:45~11:30 Takamatsu			有料	パーソナル(30分) 11:30~12:00 阿部 喜美子	11:00	ステップ30 11:05~11:35 竹野内	SALSATION 11:00~12:00 HIROMI		11:00
11:30						11:30	DISCO WORLD 11:45~12:30 RUI	ホットヨガ 11:35~12:20 河西 ひとみ				11:30	フィットネスフラ 11:25~12:05 みどり			11:30
12:00	SALSATION 12:15~13:15		ホットヨガ 12:30~13:15 Mina	ストレッチ&ピラティス 12:00~13:00 信田 真巳	クロール入門 12:00~12:20 【背泳ぎ】 12:30~13:15 阿部 喜美子(45分) 有料	12:00	MIXXEDFIT 12:40~13:25 河西 ひとみ	ソフトホットヨガ 12:40~13:25 河西 ひとみ		カルチャースクール チューブヨガ 12:30~14:00 ミッツ 90分クラスと なります。	12:00	ZUMBA 12:20~13:00 みどり	ステップ40 11:50~12:30 竹野内		12:00	12:00
12:30						12:30	HIROMI 13:05~13:50 erina	アシュタンガヨガ 13:45~14:45 SUU				12:30	体軸ヨガ 13:45~14:30 ダイスケ			12:30
13:00	HIROMI 13:30~14:00 岡本 響	ZUMBA 13:00~13:45 三階 美賀子		新規追加 15名限定	アクア45 13:30~14:15 misa	13:00	BAILABAILA 14:10~14:55 erina					13:00	エアロ30 14:00~14:30 面家 嘉輝			13:00
13:30	パワー30 13:30~14:00 岡本 響					13:30	ホットヨガ 15:20~16:05 erina					13:30	メガダンス45 15:15~16:00 古田 美樹			13:30
14:00	RADICAL フアイトウ 14:15~14:45 岡本 響	はじめての ストリートダンス 14:10~14:40 森口 さおり	ハタヨガ 14:10~14:55 三階 美賀子			14:00	美筋パワーヨガ 16:10~16:55 なお					14:00	フラダンス 16:50~17:35 奥田 絵里			14:00
14:30						14:30	エアロ40 17:15~17:55 豊島 三幸	アロマホットヨガ 17:15~18:15 なお				14:30	骨盤調整体操 18:15~19:00 奥田 絵里			14:30
15:00	自力整体☆前半 15:00~15:45 長宗 裕美 新規追加	ストリートダンス 14:55~15:40 森口 さおり	ホットヨガ 15:10~15:55 三階 美賀子	15:30~ ストレッチエリア		15:00	ZUMBA GOLD 18:15~18:45 信田 真巳					15:00	DISCO WORLD 18:20~19:05 RUI			15:00
15:30						15:30	アクア45 19:10~19:55 石川 まさ子					15:30	骨盤調整体操 18:15~19:00 奥田 絵里			15:30
16:00	自力整体☆後半 15:55~16:40 長宗 裕美	カルチャースクール パレエ 16:00~17:00 大森 愛	ホットヨガ 16:10~16:55 久保 瑠璃子			16:00	アクア45 19:10~19:55 石川 まさ子					16:00	骨盤調整体操 18:15~19:00 奥田 絵里			16:00
16:30						16:30	アクア45 19:10~19:55 石川 まさ子					16:30	骨盤調整体操 18:15~19:00 奥田 絵里			16:30
17:00	スタジオ変更 JAZZダンス 17:15~18:00 Takamatsu					17:00	アクア45 19:10~19:55 石川 まさ子					17:00	骨盤調整体操 18:15~19:00 奥田 絵里			17:00
17:30						17:30	アクア45 19:10~19:55 石川 まさ子					17:30	骨盤調整体操 18:15~19:00 奥田 絵里			17:30
18:00	スタジオ変更 ステップ30 18:15~18:45 縄手 裕子	サルサ 18:05~18:50 erina	ソフトホットヨガ 18:00~18:45 羽原			18:00	アクア45 19:10~19:55 石川 まさ子					18:00	骨盤調整体操 18:15~19:00 奥田 絵里			18:00
18:30						18:30	アクア45 19:10~19:55 石川 まさ子					18:30	骨盤調整体操 18:15~19:00 奥田 絵里			18:30
19:00	BAILA BAILA 19:05~19:50 erina	エアロ40 19:00~19:40 縄手 裕子	ホットヨガ 19:00~19:45 羽原			19:00	アクア45 19:10~19:55 石川 まさ子					19:00	骨盤調整体操 18:15~19:00 奥田 絵里			19:00
19:30						19:30	アクア45 19:10~19:55 石川 まさ子					19:30	骨盤調整体操 18:15~19:00 奥田 絵里			19:30
20:00	RADICAL X55 20:05~20:50 古田 美樹	ZUMBA 20:05~20:50 erina	ホットヨガ 20:00~20:45 MIZUKI			20:00	アクア45 19:10~19:55 石川 まさ子					20:00	骨盤調整体操 18:15~19:00 奥田 絵里			20:00
20:30						20:30	アクア45 19:10~19:55 石川 まさ子					20:30	骨盤調整体操 18:15~19:00 奥田 絵里			20:30
21:00	RADICAL フアイトウ45 21:10~21:55 STAFF		リラクソソヨガ 21:00~22:00 MIZUKI	はじめての HIPHOP 20:45~21:30 田原 志乃		21:00	アクア45 19:10~19:55 石川 まさ子					21:00	骨盤調整体操 18:15~19:00 奥田 絵里			21:00
21:30						21:30	アクア45 19:10~19:55 石川 まさ子					21:30	骨盤調整体操 18:15~19:00 奥田 絵里			21:30
22:00						22:00	アクア45 19:10~19:55 石川 まさ子					22:00	骨盤調整体操 18:15~19:00 奥田 絵里			22:00
閉館時間 23:00																
閉館時間 21:00																
<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 2px solid red; padding: 5px; color: red; font-weight: bold;">カルチャースクール 500円体験会実施中</div> <div style="border: 2px solid blue; padding: 5px; color: blue; font-weight: bold;">水素水 月々1,080円で飲み放題</div> </div> <div style="text-align: center; margin-top: 10px;"> <p>タオルフリー バスタオル&フェイスタオル 月々1,080円で契約</p> </div>																
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>【ロウリュウのご案内】</p> <p>平日 男性13:40~・20:10~ 女性13:40~・20:40~ 休日 男性13:10~・16:10~ 女性13:40~・16:40~</p> </div>																
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>各種レッスンの途中入場、途中退場は固くお断りしています。</p> </div>																
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>ストレッチエリア</p> </div>																