

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. 2018.03~

	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30 10:20~10:50 中田	気功体操 10:30~11:15 岡原 真利子		ストレッチエリア ~12:45		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	BAILA BAILA 10:30~11:15 IZUMI	エアロ30 10:25~10:55 國重 智恵子	10:30	スイミングスクール初級 【クロール】 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) 【有料】		
11:00	メガダンス 11:05~11:50 古田 美樹	ソフトホットヨガ 11:00~11:45 住谷 奈緒子			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	カルチャースクール 自力整体 11:40~13:10 長宗 裕美 90分クラスとなります。		11:00	太極拳 11:00~11:45 中村 陽子	バレエストレッチ 11:25~11:55 大森 愛	骨盤体操 11:10~11:55 國重 智恵子	カルチャースクール HIP HOP 11:30~12:30 IZUMI	11:00	【有料】	
11:30		はじめてフラダンス 11:35~12:05 奥田 絵里			11:30	アクア30 11:15~11:45 中田					11:30	アクア45 11:15~12:00 河西 ひとみ						
12:00	リトモス 12:05~12:50 梶川 倫世	フラダンス 12:15~13:00 奥田 絵里			12:00	クロール 12:00~12:20	バランス コーディネーション 12:00~12:45 瀬尾 江美				12:00	ラテンエクスペ スコンサルサ® 12:00~12:45 北本 愛美	パーソナル(30分) 12:15~12:45 阿部 喜美子	タヒチアダンス 12:10~12:55 大森 愛	ソフトホットヨガ 12:15~13:00 SHIORI	12:00	【有料】	
12:30					12:30		DISCO WORLD 12:40~13:25 RUI				12:30			タヒチアダンス 12:10~12:55 大森 愛				
13:00					13:00		ピラティス 13:00~13:45 Creyon				13:00	リトモス 13:00~13:45 梶川 倫世		ラテンエク スコンサルサ® 12:00~12:45 北本 愛美				
13:30	エアロ30 13:20~13:50 河西 ひとみ	パワー30 13:15~13:45 岡本 響	ZUMBA 13:10~13:55 梶川 倫世		カルチャースクール フラダンス 13:15~14:15 奥田 絵里	13:30	マサラバングラ® 13:30~14:15 北本 愛美	BAILA BAILA 13:45~14:30 IZUMI	ハタヨガ 14:00~14:45 Creyon		13:30	アクア30 13:30~14:00 misa		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 タヒチアダンス 13:30~14:30 大森 愛	13:30	
14:00					14:00						14:00			エアロ30 14:00~14:30 Takamatsu	BAILA BAILA 14:00~14:45 梶川 倫世			
14:30	ステップ30 14:10~14:40 坂本 直子	ポルドブラ 14:00~14:45 大多和 奈江	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 14:45~15:15 IZUMI	ホットヨガ 15:00~15:45 Creyon		14:30			リンパビクス 14:45~15:30 Takamatsu	はじめてフラダンス 14:55~15:25 奥田 絵里	ホットヨガデトックス 14:40~15:25 HITOMI	14:30	【有料】
15:00	ハタヨガ 15:00~15:45 坂本 直子	バレエストレッチ 15:00~15:30 大多和 奈江	ホットヨガ 15:10~15:55 MIZUKI		ストレッチエリア 16:15~	15:00	はじめて太極拳 15:30~16:00 中村 陽子	アシュタンガヨガ 15:30~16:30 SUU	ホットヨガ 16:00~16:45 Kanakano		15:00	カルチャースクール ラテン 14:45~15:45 北本 愛美		フラダンス 15:35~16:20 奥田 絵里	ホット体幹ヨガ 15:45~16:30 SHIORI	15:00	アクア45 15:00~15:45 竹野内	
15:30				15:30		太極拳 16:10~16:55 中村 陽子				15:30			ベーシックヨガ 15:45~16:45 HITOMI	時間拡大 JAZZダンス 16:35~17:35 Takamatsu	15:30			
16:00	BAILA BAILA 16:00~16:45 RUI	15:45~16:30 大多和 奈江		16:00			ダンスヨガ 17:00~18:00 SHIORI			16:00			インナービューティーヨガ 17:00~17:45 HITOMI	ソフトホット リラクゼーション 16:45~17:30 SHIORI	16:00			
16:30				16:30			はじめてフラダンス 17:50~18:20 奥田 絵里			16:30			パワーデトックス 18:00~18:45 なお	ソフトホット リラクゼーション 16:45~17:30 SHIORI	16:30			
17:00	ZUMBA 17:00~17:45 RUI	16:45~17:30 Takamatsu	ソフトホットヨガ 16:45~17:30 HITOMI	17:00			フラダンス 18:35~19:20 奥田 絵里	MIXXEDFIT 18:30~19:30 HIROMI	骨盤ウオーク 18:05~18:35 Mina	17:00			HIPHOP 18:50~19:35 IZUMI	ハタヨガ 19:00~19:45 ミッツ	ホットヨガ 19:05~19:50 なお	カルチャースクール 太極拳 19:00~20:00 中村 陽子	17:00	
17:30				17:30					骨盤ヨガ 18:50~19:35 Mina	17:30			エアロ30 19:50~20:20 竹野内	骨盤調整 20:00~20:45 ミッツ	ソフトホット リラクゼーション 20:05~20:50 SHIORI	20:00	【有料】	
18:00				18:00						18:00			エアロ40 20:35~21:15 竹野内	DISCO WORLD 21:00~21:45 RUI	ホットヨガ 21:05~21:50 ミッツ	20:30	ストレッチエリア	
18:30	RADICAL パワー45 18:45~19:30 バルナック松		ソフトホットヨガ 18:55~19:40 石川 まさ子	18:30						18:30			ステップ40 21:30~22:10 竹野内			21:00		
19:00				19:00						19:00						21:30		
19:30				19:30						19:30						22:00		
20:00				20:00					20:00									
20:30				20:30					20:30									
21:00				21:00					21:00									
21:30				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								

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。

ストレッチエリア

16:15~ ストレッチエリア

ストレッチエリア

20:30~ ストレッチエリア

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. 2018.03~

	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	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	カルチャースクール ダイエットスクール 10:30~11:30 misa	アクアウォーク 10:30~11:00 竹野内	10:30	リトモス 10:30~11:15 田中 希恵	リンパビクス 10:45~11:30 Takamatsu	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	クロール 10:30~10:50	10:30	ルーシーダットン 10:30~11:15 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	有料	アクア30 11:15~11:45 竹野内	11:00	DISCO WORLD 11:45~12:30 RUI	ホットヨガ 11:35~12:20 河西 ひとみ	有料	フィットネスフラ 11:30~12:00 みどり	11:00	ステップ30 11:05~11:35 竹野内	SALSATION 11:00~12:00 HIROMI	11:00	
11:30	ヨガストレッチ 12:25~12:55 STAFF	ZUMBA 13:00~13:45 三階 美賀子	ホットヨガ 12:30~13:15 Mina	有料	アクア45 13:30~14:15 misa	11:30	パワーカーディオ 11:50~12:40 バルナック松	MIXXEDFIT 12:50~13:50 Kanako	カルチャースクール チューブヨガ 12:30~14:00 ミッツ	11:30	ZUMBA 12:15~13:00 みどり	11:30	ステップ40 11:50~12:30 竹野内	担当変更	11:30
12:00	12:00	12:00	12:00	12:00	12:00	12:00	12:00	12:00	12:00	12:00	12:00	12:00	12:00	12:00	12:00
12:30	12:30	12:30	12:30	12:30	12:30	12:30	12:30	12:30	12:30	12:30	12:30	12:30	12:30	12:30	12:30
13:00	13:00	13:00	13:00	13:00	13:00	13:00	13:00	13:00	13:00	13:00	13:00	13:00	13:00	13:00	13:00
13:30	13:30	13:30	13:30	13:30	13:30	13:30	13:30	13:30	13:30	13:30	13:30	13:30	13:30	13:30	13:30
14:00	14:00	14:00	14:00	14:00	14:00	14:00	14:00	14:00	14:00	14:00	14:00	14:00	14:00	14:00	14:00
14:30	14:30	14:30	14:30	14:30	14:30	14:30	14:30	14:30	14:30	14:30	14:30	14:30	14:30	14:30	14:30
15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00
15:30	15:30	15:30	15:30	15:30	15:30	15:30	15:30	15:30	15:30	15:30	15:30	15:30	15:30	15:30	15:30
16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00
16:30	16:30	16:30	16:30	16:30	16:30	16:30	16:30	16:30	16:30	16:30	16:30	16:30	16:30	16:30	16:30
17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00
17:30	17:30	17:30	17:30	17:30	17:30	17:30	17:30	17:30	17:30	17:30	17:30	17:30	17:30	17:30	17:30
18:00	18:00	18:00	18:00	18:00	18:00	18:00	18:00	18:00	18:00	18:00	18:00	18:00	18:00	18:00	18:00
18:30	18:30	18:30	18:30	18:30	18:30	18:30	18:30	18:30	18:30	18:30	18:30	18:30	18:30	18:30	18:30
19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00
19:30	19:30	19:30	19:30	19:30	19:30	19:30	19:30	19:30	19:30	19:30	19:30	19:30	19:30	19:30	19:30
20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00
20:30	20:30	20:30	20:30	20:30	20:30	20:30	20:30	20:30	20:30	20:30	20:30	20:30	20:30	20:30	20:30
21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00
21:30	21:30	21:30	21:30	21:30	21:30	21:30	21:30	21:30	21:30	21:30	21:30	21:30	21:30	21:30	21:30
22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00
閉館時間 23:00															

ストレッチエリア

ストレッチエリア

14:30~
ストレッチエリア

- ...有酸素運動・シェイプアップ系
 - ...身体の調整系
 - ...オリエンタル・コンディショニング系
 - ...ホットレッसन系
 - ...ダンス系
 - ...筋力トレーニング系
 - ...アクアビクス・ウォーク系
 - ...泳法系
- 安全管理上、定員20名となります

目的に合わせて参加するレッスンを見つけてみよう！組み合わせることさらに効果UP★

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 20:00

閉館時間 21:00

本気痩せダイエットプログラム！

トレーニング指導、食事指導、ストレッチなどを行い、あなたの身体を変えていきます。

脚・お尻集中ダイエット

1回1時間3回パック

10,800円

全身引き締めダイエット

1回1時間7回パック

21,600円

フィットネス初心者の方大歓迎！！初めてならまずはこれ♪運動が得意でない方も老若男女みなさんが安心して参加できるプログラムです。

ホットヨガにはマットの上に敷く「大きいバスタオル」と「水分補給できるもの」をご持参して下さい。レンタルバスタオルもご用意。詳しくはフロントまで！

燃焼系プログラム！ダイエットしている方や、汗をかきたい方にお勧めのプログラムです。