

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. 2018.07

	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		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 アクアウォーク 10:30~11:00 河西 ひとみ	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		10:30 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)				
11:00	RADICAL メガダンス 11:05~11:50	岡原 真利子	ソフトホットヨガ 11:00~11:45			11:00 アクア30 11:15~11:45 中田	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	11:00 アクア45 11:15~12:00 河西 ひとみ	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 有料 【平泳ぎ】 11:25~12:10 阿部 喜美子(45分)		
11:30	梶川 倫世 内容変更	はじめてフラダンス 11:35~12:05 奥田 絵里	住谷 奈緒子			11:30	12:00 バランス コーディネーション 12:00~12:45 瀬尾 江美					11:30	12:00 ラテンエクスプレ スコンサルサ® 12:00~12:45 北本 愛美	12:30 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		12:00 パーソナル(30分) 12:20~12:50 阿部 喜美子		
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	12:30 DISCO WORLD 12:40~13:25 RUI					12:00	12:30 リトモス 13:00~13:45 梶川 倫世	13:00 RADICAL ファイドウ 13:10~13:40 岡本 響	ホットヨガ 13:20~14:05 SHIORI		12:30 有料		
12:30						12:30	13:00 マサラバングラ® 13:30~14:15 北本 愛美	MIXXEDFIT 13:35~14:20 IZUMI				12:30	13:00 エアロ30 13:20~13:50 河西 ひとみ	13:30 ZUMBA 14:00~14:45 梶川 倫世			13:00		
13:00						13:00	14:00 調整体操 14:30~15:15 misa	HIPHOP 14:35~15:20 IZUMI				13:00	14:00 エアロ30 14:00~14:30 Takamatsu	14:30 リンパビクス 14:45~15:30 Takamatsu			13:00	14:00	
13:30	エアロ30 13:20~13:50 河西 ひとみ	X55 13:15~13:45 古田 美樹	カルチャースクール フラダンス 13:15~14:15 奥田 絵里			13:30	15:00 はじめて太極拳 15:30~16:00 中村 陽子					13:30	14:00 エアロ30 14:00~14:30 Takamatsu	14:30 はじめてフラダンス 14:55~15:25 奥田 絵里			13:30	14:00	
14:00	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			14:00	16:00 太極拳 16:10~16:55 中村 陽子					14:00	15:00 ベーシックヨガ 15:45~16:45 HITOMI	16:00 JAZZダンス 16:35~17:35 Takamatsu			14:00	15:00	
14:30						14:30	17:00	ダンスヨガ 17:00~18:00 SHIORI				14:30	17:00 インナービューティーヨガ 17:00~17:45 HITOMI	17:30	美筋パワーヨガ 18:00~18:45 なお	ソフトホットヨガ 18:00~18:45 SHIORI		14:30	15:00
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 ~18:30	15:00	18:00	はじめてフラダンス 17:50~18:20 奥田 絵里				15:00	16:00	17:00	カルチャースクール ラテン 14:45~15:45 北本 愛美			15:00	16:00
15:30						15:30	18:30	フラダンス 18:35~19:20 奥田 絵里	SALSATION 18:30~19:30 HIROMI		15:30	16:30	17:30	ホット体幹ヨガ 15:45~16:30 SHIORI			15:30	16:00	
16:00	BAILA BAILA 16:00~16:45 RUI	15:45~16:30 大多和 奈江	ホット骨盤ヨガ 16:15~17:00 Mina			16:00	19:00	ZUMBA 19:35~20:35 chami	バレトン 19:45~20:30 田中 希恵		16:00	17:00	18:00	カルチャースクール ムーンサイクルヨガ 18:45~19:45 羽原			16:00	17:00	
16:30						16:30	19:30	ホットヨガ 19:35~20:20 Mina			16:30	17:30	18:30	カルチャースクール フラダンス 19:35~20:35 奥田 絵里			16:30	17:00	
17:00	ZUMBA 17:00~17:45 RUI	16:45~17:30 Takamatsu				17:00	20:00	ホットヨガ 20:05~20:50 ミッツ			17:00	18:00	19:00	エアロ30 19:50~20:20 竹野内	BAILA BAILA 20:00~20:45 IZUMI	骨盤調整ホットヨガ 20:05~20:50 ミッツ		17:00	18:00
17:30						17:30	20:30	ホットヨガ 21:05~21:50 ミッツ			17:30	18:30	19:30	エアロ40 20:35~21:15 竹野内	DISCO WORLD 21:00~22:00 RUI	美ボディメイク ホットヨガ 21:05~21:50 ミッツ		17:30	18:00
18:00						18:00	21:00	体軸ヨガ 21:30~22:15 ダイスケ			18:00	19:00	20:00	ステップ40 21:30~22:10 RUI			18:00	19:00	
18:30	RADICAL パワー45 18:45~19:30 バルナック松	エアロ30 19:00~19:30 西山 由香里	ソフトホットヨガ 18:55~19:40 石川 まさ子			18:30	21:30				18:30	19:30	20:30				18:30	19:00	
19:00						19:00	22:00				19:00	20:00	21:00				19:00	20:00	
19:30	RADICAL ファイドウ45 19:45~20:30 バルナック松	ステップ40 19:45~20:25 西山 由香里	ハタヨガ 20:15~21:00 大迫 光希子			19:30	22:00				19:30	20:30	21:30				19:30	20:00	
20:00					20:00	22:00				20:00	21:00	22:00				20:00	21:00		
20:30					20:30	22:00				20:30	21:30	22:00				20:30	21:00		
21:00	MIXXEDFIT 20:45~21:45 SHIHO	はじめてHIPHOP 21:00~21:30 Shiho	ホットヨガ 21:15~22:00 大迫 光希子		21:00	22:00				21:00	22:00				21:00	22:00			
21:30	HIROMI	HIPHOP 21:40~22:25 Shiho			21:30	22:00				21:30	22:00				21:30	22:00			
22:00					22:00					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

ストレッチエリア

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. 2018.07

	木					土					日				
	8F	10F	9F	10F	フール・スパ	8F	10F	9F	10F	フール・スパ	8F	10F	9F	10F	
	A	B	C	D		A	B	C	D		A	B	C	D	
10:30	エアロ30 10:30~11:00 田中 希恵	氣功体操 10:25~11:10 岡原 真利子	ハタヨガ 10:30~11:15 Mina	ストレッチエリア ~13:30	アクアウォーク 10:30~11:00 竹野内	リトモス 10:30~11:15 田中 希恵	リンパピクス 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	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	ストレッチエリア	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		アクア30 11:15~11:45 竹野内	DISCO WORLD 11:45~12:30 RUI	DISCO WORLD 11:45~12:30 RUI	ホットヨガ 11:35~12:20 河西 ひとみ	有料 パーソナル(30分) 11:30~12:00 阿部 喜美子	有料 パーソナル(30分) 11:30~12:00 阿部 喜美子	フィットネスフラ 11:25~12:05 みどり	ステップ30 11:05~11:35 竹野内		SALSATION 11:00~12:00 HIROMI	11:00
11:30	SALSATION 12:15~13:15	ZUMBA 13:00~13:45 三階 美賀子	ホットヨガ 12:30~13:15 Mina		クローリング入門 12:00~12:20	MIXXEDFIT 12:50~13:50	MIXXEDFIT 12:50~13:50	アシュタンガヨガ 13:45~14:45	カルチャースクール チューブヨガ 12:30~14:00 ミッツ	有料 チューブヨガ 12:30~14:00 ミッツ	フィットネスフラ 11:25~12:05 みどり	ステップ40 11:50~12:30 竹野内		HIROMI	11:30
12:00	HIROMI	三階 美賀子	ホットヨガ 12:30~13:15 Mina		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	サルサ 13:05~13:50 erina	HIROMI	アシュタンガヨガ 13:45~14:45	カルチャースクール チューブヨガ 12:30~14:00 ミッツ	有料 チューブヨガ 12:30~14:00 ミッツ	フィットネスフラ 11:25~12:05 みどり	ステップ40 11:50~12:30 竹野内		HIROMI	12:00
12:30	HIROMI	三階 美賀子	ホットヨガ 12:30~13:15 Mina		アクア45 13:30~14:15 misa	ZUMBA 14:05~15:05 miki	BAILABAILA 14:10~14:55 erina	アシュタンガヨガ 13:45~14:45	カルチャースクール チューブヨガ 12:30~14:00 ミッツ	有料 チューブヨガ 12:30~14:00 ミッツ	フィットネスフラ 11:25~12:05 みどり	ステップ40 11:50~12:30 竹野内		HIROMI	12:30
13:00	HIROMI	三階 美賀子	ホットヨガ 12:30~13:15 Mina		アクア45 13:30~14:15 misa	ZUMBA 14:05~15:05 miki	BAILABAILA 14:10~14:55 erina	アシュタンガヨガ 13:45~14:45	カルチャースクール チューブヨガ 12:30~14:00 ミッツ	有料 チューブヨガ 12:30~14:00 ミッツ	フィットネスフラ 11:25~12:05 みどり	ステップ40 11:50~12:30 竹野内		HIROMI	13:00
13:30	HIROMI	三階 美賀子	ホットヨガ 12:30~13:15 Mina		アクア45 13:30~14:15 misa	ZUMBA 14:05~15:05 miki	BAILABAILA 14:10~14:55 erina	アシュタンガヨガ 13:45~14:45	カルチャースクール チューブヨガ 12:30~14:00 ミッツ	有料 チューブヨガ 12:30~14:00 ミッツ	フィットネスフラ 11:25~12:05 みどり	ステップ40 11:50~12:30 竹野内		HIROMI	13:30
14:00	HIROMI	三階 美賀子	ホットヨガ 12:30~13:15 Mina		アクア45 13:30~14:15 misa	ZUMBA 14:05~15:05 miki	BAILABAILA 14:10~14:55 erina	アシュタンガヨガ 13:45~14:45	カルチャースクール チューブヨガ 12:30~14:00 ミッツ	有料 チューブヨガ 12:30~14:00 ミッツ	フィットネスフラ 11:25~12:05 みどり	ステップ40 11:50~12:30 竹野内		HIROMI	14:00
14:30	HIROMI	三階 美賀子	ホットヨガ 12:30~13:15 Mina		アクア45 13:30~14:15 misa	ZUMBA 14:05~15:05 miki	BAILABAILA 14:10~14:55 erina	アシュタンガヨガ 13:45~14:45	カルチャースクール チューブヨガ 12:30~14:00 ミッツ	有料 チューブヨガ 12:30~14:00 ミッツ	フィットネスフラ 11:25~12:05 みどり	ステップ40 11:50~12:30 竹野内		HIROMI	14:30
15:00	HIROMI	三階 美賀子	ホットヨガ 12:30~13:15 Mina		アクア45 13:30~14:15 misa	ZUMBA 14:05~15:05 miki	BAILABAILA 14:10~14:55 erina	アシュタンガヨガ 13:45~14:45	カルチャースクール チューブヨガ 12:30~14:00 ミッツ	有料 チューブヨガ 12:30~14:00 ミッツ	フィットネスフラ 11:25~12:05 みどり	ステップ40 11:50~12:30 竹野内		HIROMI	15:00
15:30	HIROMI	三階 美賀子	ホットヨガ 12:30~13:15 Mina	アクア45 13:30~14:15 misa	ZUMBA 14:05~15:05 miki	BAILABAILA 14:10~14:55 erina	アシュタンガヨガ 13:45~14:45	カルチャースクール チューブヨガ 12:30~14:00 ミッツ	有料 チューブヨガ 12:30~14:00 ミッツ	フィットネスフラ 11:25~12:05 みどり	ステップ40 11:50~12:30 竹野内	HIROMI	15:30		
16:00	HIROMI	三階 美賀子	ホットヨガ 12:30~13:15 Mina	アクア45 13:30~14:15 misa	ZUMBA 14:05~15:05 miki	BAILABAILA 14:10~14:55 erina	アシュタンガヨガ 13:45~14:45	カルチャースクール チューブヨガ 12:30~14:00 ミッツ	有料 チューブヨガ 12:30~14:00 ミッツ	フィットネスフラ 11:25~12:05 みどり	ステップ40 11:50~12:30 竹野内	HIROMI	16:00		
16:30	HIROMI	三階 美賀子	ホットヨガ 12:30~13:15 Mina	アクア45 13:30~14:15 misa	ZUMBA 14:05~15:05 miki	BAILABAILA 14:10~14:55 erina	アシュタンガヨガ 13:45~14:45	カルチャースクール チューブヨガ 12:30~14:00 ミッツ	有料 チューブヨガ 12:30~14:00 ミッツ	フィットネスフラ 11:25~12:05 みどり	ステップ40 11:50~12:30 竹野内	HIROMI	16:30		
17:00	HIROMI	三階 美賀子	ホットヨガ 12:30~13:15 Mina	アクア45 13:30~14:15 misa	ZUMBA 14:05~15:05 miki	BAILABAILA 14:10~14:55 erina	アシュタンガヨガ 13:45~14:45	カルチャースクール チューブヨガ 12:30~14:00 ミッツ	有料 チューブヨガ 12:30~14:00 ミッツ	フィットネスフラ 11:25~12:05 みどり	ステップ40 11:50~12:30 竹野内	HIROMI	17:00		
17:30	HIROMI	三階 美賀子	ホットヨガ 12:30~13:15 Mina	アクア45 13:30~14:15 misa	ZUMBA 14:05~15:05 miki	BAILABAILA 14:10~14:55 erina	アシュタンガヨガ 13:45~14:45	カルチャースクール チューブヨガ 12:30~14:00 ミッツ	有料 チューブヨガ 12:30~14:00 ミッツ	フィットネスフラ 11:25~12:05 みどり	ステップ40 11:50~12:30 竹野内	HIROMI	17:30		
18:00	HIROMI	三階 美賀子	ホットヨガ 12:30~13:15 Mina	アクア45 13:30~14:15 misa	ZUMBA 14:05~15:05 miki	BAILABAILA 14:10~14:55 erina	アシュタンガヨガ 13:45~14:45	カルチャースクール チューブヨガ 12:30~14:00 ミッツ	有料 チューブヨガ 12:30~14:00 ミッツ	フィットネスフラ 11:25~12:05 みどり	ステップ40 11:50~12:30 竹野内	HIROMI	18:00		
18:30	HIROMI	三階 美賀子	ホットヨガ 12:30~13:15 Mina	アクア45 13:30~14:15 misa	ZUMBA 14:05~15:05 miki	BAILABAILA 14:10~14:55 erina	アシュタンガヨガ 13:45~14:45	カルチャースクール チューブヨガ 12:30~14:00 ミッツ	有料 チューブヨガ 12:30~14:00 ミッツ	フィットネスフラ 11:25~12:05 みどり	ステップ40 11:50~12:30 竹野内	HIROMI	18:30		
19:00	HIROMI	三階 美賀子	ホットヨガ 12:30~13:15 Mina	アクア45 13:30~14:15 misa	ZUMBA 14:05~15:05 miki	BAILABAILA 14:10~14:55 erina	アシュタンガヨガ 13:45~14:45	カルチャースクール チューブヨガ 12:30~14:00 ミッツ	有料 チューブヨガ 12:30~14:00 ミッツ	フィットネスフラ 11:25~12:05 みどり	ステップ40 11:50~12:30 竹野内	HIROMI	19:00		
19:30	HIROMI	三階 美賀子	ホットヨガ 12:30~13:15 Mina	アクア45 13:30~14:15 misa	ZUMBA 14:05~15:05 miki	BAILABAILA 14:10~14:55 erina	アシュタンガヨガ 13:45~14:45	カルチャースクール チューブヨガ 12:30~14:00 ミッツ	有料 チューブヨガ 12:30~14:00 ミッツ	フィットネスフラ 11:25~12:05 みどり	ステップ40 11:50~12:30 竹野内	HIROMI	19:30		
20:00	HIROMI	三階 美賀子	ホットヨガ 12:30~13:15 Mina	アクア45 13:30~14:15 misa	ZUMBA 14:05~15:05 miki	BAILABAILA 14:10~14:55 erina	アシュタンガヨガ 13:45~14:45	カルチャースクール チューブヨガ 12:30~14:00 ミッツ	有料 チューブヨガ 12:30~14:00 ミッツ	フィットネスフラ 11:25~12:05 みどり	ステップ40 11:50~12:30 竹野内	HIROMI	20:00		
20:30	HIROMI	三階 美賀子	ホットヨガ 12:30~13:15 Mina	アクア45 13:30~14:15 misa	ZUMBA 14:05~15:05 miki	BAILABAILA 14:10~14:55 erina	アシュタンガヨガ 13:45~14:45	カルチャースクール チューブヨガ 12:30~14:00 ミッツ	有料 チューブヨガ 12:30~14:00 ミッツ	フィットネスフラ 11:25~12:05 みどり	ステップ40 11:50~12:30 竹野内	HIROMI	20:30		
21:00	HIROMI	三階 美賀子	ホットヨガ 12:30~13:15 Mina	アクア45 13:30~14:15 misa	ZUMBA 14:05~15:05 miki	BAILABAILA 14:10~14:55 erina	アシュタンガヨガ 13:45~14:45	カルチャースクール チューブヨガ 12:30~14:00 ミッツ	有料 チューブヨガ 12:30~14:00 ミッツ	フィットネスフラ 11:25~12:05 みどり	ステップ40 11:50~12:30 竹野内	HIROMI	21:00		
21:30	HIROMI	三階 美賀子	ホットヨガ 12:30~13:15 Mina	アクア45 13:30~14:15 misa	ZUMBA 14:05~15:05 miki	BAILABAILA 14:10~14:55 erina	アシュタンガヨガ 13:45~14:45	カルチャースクール チューブヨガ 12:30~14:00 ミッツ	有料 チューブヨガ 12:30~14:00 ミッツ	フィットネスフラ 11:25~12:05 みどり	ステップ40 11:50~12:30 竹野内	HIROMI	21:30		
22:00	HIROMI	三階 美賀子	ホットヨガ 12:30~13:15 Mina	アクア45 13:30~14:15 misa	ZUMBA 14:05~15:05 miki	BAILABAILA 14:10~14:55 erina	アシュタンガヨガ 13:45~14:45	カルチャースクール チューブヨガ 12:30~14:00 ミッツ	有料 チューブヨガ 12:30~14:00 ミッツ	フィットネスフラ 11:25~12:05 みどり	ステップ40 11:50~12:30 竹野内	HIROMI	22:00		
閉館時間 23:00															

ストレッチエリア
~13:30

ストレッチエリア
15:30~

14:30~
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 20:00

【ロウリュウのご案内】

ロウリュウとは？
焼いた石にアロマオイルを混ぜた水をかけ、熱波を楽しんで頂くプログラム！！

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~

新規レッスン追加

X55 PLUS

X55(エクストリーム55)って！？
ステップ台を使用し、下半身を徹底的に追い込んでいく今までに類のないプログラムです！！