

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. 2018.05~

| | 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 | | 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 | 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) | 10:30 | | | | |
| 11:00 | MIXXEDFIT 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 | | | 11:00 | アクア45 11:15~12:00 河西 ひとみ | 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 | カルチャースクール HIP HOP 11:30~12:30 IZUMI | 11:00 | 【有料】 スイミングスクール初級 【平泳ぎ】 11:25~12:10 阿部 喜美子(45分) | 11:00 | | |
| 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 | | | バレエストレッチ 11:25~11:55 大森 愛 | | | | | 11:30 | | |
| 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 | 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 | 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 | | |
| 12:30 | | | | | | 12:30 | | DISCO WORLD 12:40~13:25 RUI | | | | 12:30 | | | | | | | | | 12:30 | |
| 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 | RADICAL ファイドウ 13:10~13:40 岡本 響 | ホットヨガ 13:20~14:05 SHIORI | | | | 13:00 | |
| 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 | MIXXEDFIT 13:45~14:30 IZUMI | | | 13:30 | アクア30 13:30~14:00 misa | | | | | | | 13:30 | | |
| 14:00 | | ポルドブラ 14:00~14:45 坂本 直子 | ピラティス 14:10~14:55 河西ひとみ | | | 14:00 | | | ハタヨガ 14:00~14:45 Creyon | | | 14:00 | | | エアロ30 14:00~14:30 Takamatsu | ZUMBA 14:00~14:45 梶川 倫世 | | | | 14:00 | | |
| 14:30 | | | | | | 14:30 | | | | | | 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 | | | | 14:30 | | |
| 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 | 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 | | | 15:00 | | | | | | | | | 15:00 | |
| 15:30 | | | | | | 15:30 | | | | | 15:30 | | | アシュタンガヨガ 15:30~16:30 SUU | ソフトホットヨガ 16:00~16:45 Kanakano | | | | | 15:30 | | |
| 16:00 | BAILA BAILA 16:00~16:45 RUI | 15:45~16:30 大多和 奈江 | | | | 16:00 | | | | | 16:00 | | | ダンスヨガ 17:00~18:00 SHIORI | ソフトホットヨガ 17:00~17:45 久保 瑠璃子 | | | | | 16:00 | | |
| 16:30 | | | | | | 16:30 | | | | | 16:30 | | | はじめてフラダンス 17:50~18:20 奥田 絵里 | 骨盤ウォーク 18:20~19:05 Mina | | | | | 16:30 | | |
| 17:00 | ZUMBA 17:00~17:45 RUI | 16:45~17:30 Takamatsu | | | | 17:00 | | | | | 17:00 | | | フラダンス 18:35~19:20 奥田 絵里 | MIXXEDFIT 18:30~19:30 HIROMI | | | | | 17:00 | | |
| 17:30 | | | | | | 17:30 | | | | | 17:30 | | | | | | | | | 17:30 | | |
| 18:00 | | | | | | 18:00 | | | | | 18:00 | | | | | | | | | 18:00 | | |
| 18:30 | RADICAL パワー45 18:45~19:30 バルナック松 | 17:50~18:35 石川 まさ子 | | | | 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 | | | |
| 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. 2018.05~

| | 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 | 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 | 10:30 リトモス 10:30~11:15 | 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 | 10:30 時間変更 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 | 11:00 田中 希恵 | 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 | 11:00 バタフライ 11:00~11:20 | 時間変更 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 | 11:30 RADICAL パワーカーディオ 11:50~12:40 バルナック松 | MIXXEDFIT 12:50~13:50 HIROMI | ソフトホットヨガ 12:35~13:20 Kanakano | カルチャースクール チューブヨガ 12:30~14:00 ミッツ | 11:30 有料 パーソナル(30分) 11:30~12:00 阿部 喜美子 | 時間変更 ZUMBA 12:20~13:00 みどり | ステップ40 11:50~12:30 竹野内 | | ホットヨガ 12:30~13:15 ダイスケ | | 11:30 |
| 12:00 | HIROMI | はじめての ストリートダンス 14:15~14:45 岡本 響 | ハタヨガ 14:10~14:55 三階 美賀子 | | 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 | 12:00 アクア45 13:30~14:15 misa | ZUMBA 14:05~15:05 miki | アシュタンガヨガ 13:45~14:45 SUU | カルチャースクール チューブヨガ 12:30~14:00 ミッツ | 12:00 有料 パーソナル(30分) 11:30~12:00 阿部 喜美子 | 時間変更 パワー45 13:15~14:00 岡本 響 | ウェストシェイブ 12:45~13:05 みどり | | 体軸ヨガ 13:45~14:30 ダイスケ | | 12:00 |
| 12:30 | アクア45 13:30~14:15 misa | 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 | | 12:30 アクア45 13:30~14:15 misa | 14:00 ZUMBA 14:05~15:05 miki | ホットヨガ 15:20~16:05 erina | 14:30 アクア30 14:30~15:00 古田 美樹 | 12:30 有料 パーソナル(30分) 11:30~12:00 阿部 喜美子 | 12:30 有料 パーソナル(30分) 11:30~12:00 阿部 喜美子 | 12:30 時間変更 パワー45 13:15~14:00 岡本 響 | エアロ30 14:00~14:30 面家 嘉輝 | | 13:30 レッスン追加 体軸ヨガ 13:45~14:30 ダイスケ | | 12:30 |
| 13:00 | 13:00 サルサ 13:05~13:50 erina | 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 | | 13:00 アクア45 13:30~14:15 misa | 14:00 ZUMBA 14:05~15:05 miki | ホットヨガ 15:20~16:05 erina | 14:30 アクア30 14:30~15:00 古田 美樹 | 13:00 サルサ 13:05~13:50 erina | 13:00 有料 パーソナル(30分) 11:30~12:00 阿部 喜美子 | 13:00 パワー45 13:15~14:00 岡本 響 | エアロ30 14:00~14:30 面家 嘉輝 | | 13:30 レッスン追加 体軸ヨガ 13:45~14:30 ダイスケ | | 13:00 |
| 13:30 | 13:30 アクア45 13:30~14:15 misa | 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 | | 13:30 アクア45 13:30~14:15 misa | 14:00 ZUMBA 14:05~15:05 miki | ホットヨガ 15:20~16:05 erina | 14:30 アクア30 14:30~15:00 古田 美樹 | 13:30 erina | 13:30 有料 パーソナル(30分) 11:30~12:00 阿部 喜美子 | 13:30 パワー45 13:15~14:00 岡本 響 | エアロ30 14:00~14:30 面家 嘉輝 | | 13:30 レッスン追加 体軸ヨガ 13:45~14:30 ダイスケ | | 13:30 |
| 14:00 | 14:00 アクア45 13:30~14:15 misa | 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 | | 14:00 カルチャースクール ムーンサイクルヨガ 羽原 | 14:00 ZUMBA 14:05~15:05 miki | ホットヨガ 15:20~16:05 erina | 14:30 アクア30 14:30~15:00 古田 美樹 | 14:00 ZUMBA 14:05~15:05 miki | 14:00 有料 パーソナル(30分) 11:30~12:00 阿部 喜美子 | 14:00 パワー45 13:15~14:00 岡本 響 | エアロ30 14:00~14:30 面家 嘉輝 | | 14:00 レッスン追加 体軸ヨガ 13:45~14:30 ダイスケ | | 14:00 |
| 14:30 | 14:30 アクア45 13:30~14:15 misa | 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 | | 14:30 カルチャースクール ムーンサイクルヨガ 羽原 | 14:30 ZUMBA 14:05~15:05 miki | ホットヨガ 15:20~16:05 erina | 14:30 アクア30 14:30~15:00 古田 美樹 | 14:30 ZUMBA 14:05~15:05 miki | 14:30 有料 パーソナル(30分) 11:30~12:00 阿部 喜美子 | 14:30 パワー45 13:15~14:00 岡本 響 | エアロ30 14:00~14:30 面家 嘉輝 | | 14:30 レッスン追加 体軸ヨガ 13:45~14:30 ダイスケ | | 14:30 |
| 15:00 | 15:00 アクア45 13:30~14:15 misa | 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 | | 15:00 カルチャースクール ムーンサイクルヨガ 羽原 | 15:00 ZUMBA 14:05~15:05 miki | ホットヨガ 15:20~16:05 erina | 15:00 アクア30 14:30~15:00 古田 美樹 | 15:00 ZUMBA 14:05~15:05 miki | 15:00 有料 パーソナル(30分) 11:30~12:00 阿部 喜美子 | 15:00 パワー45 13:15~14:00 岡本 響 | エアロ30 14:00~14:30 面家 嘉輝 | | 15:00 レッスン追加 体軸ヨガ 13:45~14:30 ダイスケ | | 15:00 |
| 15:30 | 15:30 アクア45 13:30~14:15 misa | 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 カルチャースクール ムーンサイクルヨガ 羽原 | 15:30 ZUMBA 14:05~15:05 miki | ホットヨガ 15:20~16:05 erina | 15:30 アクア30 14:30~15:00 古田 美樹 | 15:30 ZUMBA 14:05~15:05 miki | 15:30 有料 パーソナル(30分) 11:30~12:00 阿部 喜美子 | 15:30 パワー45 13:15~14:00 岡本 響 | エアロ30 14:00~14:30 面家 嘉輝 | 15:30 レッスン追加 体軸ヨガ 13:45~14:30 ダイスケ | | 15:30 | | |
| 16:00 | 16:00 アクア45 13:30~14:15 misa | 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 | 16:00 カルチャースクール ムーンサイクルヨガ 羽原 | 16:00 ZUMBA 14:05~15:05 miki | ホットヨガ 15:20~16:05 erina | 16:00 アクア30 14:30~15:00 古田 美樹 | 16:00 ZUMBA 14:05~15:05 miki | 16:00 有料 パーソナル(30分) 11:30~12:00 阿部 喜美子 | 16:00 パワー45 13:15~14:00 岡本 響 | エアロ30 14:00~14:30 面家 嘉輝 | 16:00 レッスン追加 体軸ヨガ 13:45~14:30 ダイスケ | | 16:00 | | |
| 16:30 | 16:30 アクア45 13:30~14:15 misa | 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 | 16:30 カルチャースクール ムーンサイクルヨガ 羽原 | 16:30 ZUMBA 14:05~15:05 miki | ホットヨガ 15:20~16:05 erina | 16:30 アクア30 14:30~15:00 古田 美樹 | 16:30 ZUMBA 14:05~15:05 miki | 16:30 有料 パーソナル(30分) 11:30~12:00 阿部 喜美子 | 16:30 パワー45 13:15~14:00 岡本 響 | エアロ30 14:00~14:30 面家 嘉輝 | 16:30 レッスン追加 体軸ヨガ 13:45~14:30 ダイスケ | | 16:30 | | |
| 17:00 | 17:00 アクア45 13:30~14:15 misa | 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 | 17:00 カルチャースクール ムーンサイクルヨガ 羽原 | 17:00 ZUMBA 14:05~15:05 miki | ホットヨガ 15:20~16:05 erina | 17:00 アクア30 14:30~15:00 古田 美樹 | 17:00 ZUMBA 14:05~15:05 miki | 17:00 有料 パーソナル(30分) 11:30~12:00 阿部 喜美子 | 17:00 パワー45 13:15~14:00 岡本 響 | エアロ30 14:00~14:30 面家 嘉輝 | 17:00 レッスン追加 体軸ヨガ 13:45~14:30 ダイスケ | | 17:00 | | |
| 17:30 | 17:30 アクア45 13:30~14:15 misa | 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 | 17:30 カルチャースクール ムーンサイクルヨガ 羽原 | 17:30 ZUMBA 14:05~15:05 miki | ホットヨガ 15:20~16:05 erina | 17:30 アクア30 14:30~15:00 古田 美樹 | 17:30 ZUMBA 14:05~15:05 miki | 17:30 有料 パーソナル(30分) 11:30~12:00 阿部 喜美子 | 17:30 パワー45 13:15~14:00 岡本 響 | エアロ30 14:00~14:30 面家 嘉輝 | 17:30 レッスン追加 体軸ヨガ 13:45~14:30 ダイスケ | | 17:30 | | |
| 18:00 | 18:00 アクア45 13:30~14:15 misa | 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 | 18:00 カルチャースクール ムーンサイクルヨガ 羽原 | 18:00 ZUMBA 14:05~15:05 miki | ホットヨガ 15:20~16:05 erina | 18:00 アクア30 14:30~15:00 古田 美樹 | 18:00 ZUMBA 14:05~15:05 miki | 18:00 有料 パーソナル(30分) 11:30~12:00 阿部 喜美子 | 18:00 パワー45 13:15~14:00 岡本 響 | エアロ30 14:00~14:30 面家 嘉輝 | 18:00 レッスン追加 体軸ヨガ 13:45~14:30 ダイスケ | | 18:00 | | |
| 18:30 | 18:30 アクア45 13:30~14:15 misa | 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 | 18:30 カルチャースクール ムーンサイクルヨガ 羽原 | 18:30 ZUMBA 14:05~15:05 miki | ホットヨガ 15:20~16:05 erina | 18:30 アクア30 14:30~15:00 古田 美樹 | 18:30 ZUMBA 14:05~15:05 miki | 18:30 有料 パーソナル(30分) 11:30~12:00 阿部 喜美子 | 18:30 パワー45 13:15~14:00 岡本 響 | エアロ30 14:00~14:30 面家 嘉輝 | 18:30 レッスン追加 体軸ヨガ 13:45~14:30 ダイスケ | | 18:30 | | |
| 19:00 | 19:00 アクア45 13:30~14:15 misa | 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 | 19:00 カルチャースクール ムーンサイクルヨガ 羽原 | 19:00 ZUMBA 14:05~15:05 miki | ホットヨガ 15:20~16:05 erina | 19:00 アクア30 14:30~15:00 古田 美樹 | 19:00 ZUMBA 14:05~15:05 miki | 19:00 有料 パーソナル(30分) 11:30~12:00 阿部 喜美子 | 19:00 パワー45 13:15~14:00 岡本 響 | エアロ30 14:00~14:30 面家 嘉輝 | 19:00 レッスン追加 体軸ヨガ 13:45~14:30 ダイスケ | | 19:00 | | |
| 19:30 | 19:30 アクア45 13:30~14:15 misa | 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 | 19:30 カルチャースクール ムーンサイクルヨガ 羽原 | 19:30 ZUMBA 14:05~15:05 miki | ホットヨガ 15:20~16:05 erina | 19:30 アクア30 14:30~15:00 古田 美樹 | 19:30 ZUMBA 14:05~15:05 miki | 19:30 有料 パーソナル(30分) 11:30~12:00 阿部 喜美子 | 19:30 パワー45 13:15~14:00 岡本 響 | エアロ30 14:00~14:30 面家 嘉輝 | 19:30 レッスン追加 体軸ヨガ 13:45~14:30 ダイスケ | | 19:30 | | |
| 20:00 | 20:00 アクア45 13:30~14:15 misa | 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 | 20:00 カルチャースクール ムーンサイクルヨガ 羽原 | 20:00 ZUMBA 14:05~15:05 miki | ホットヨガ 15:20~16:05 erina | 20:00 アクア30 14:30~15:00 古田 美樹 | 20:00 ZUMBA 14:05~15:05 miki | 20:00 有料 パーソナル(30分) 11:30~12:00 阿部 喜美子 | 20:00 パワー45 13:15~14:00 岡本 響 | エアロ30 14:00~14:30 面家 嘉輝 | 20:00 レッスン追加 体軸ヨガ 13:45~14:30 ダイスケ | | 20:00 | | |
| 20:30 | 20:30 アクア45 13:30~14:15 misa | 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 | 20:30 カルチャースクール ムーンサイクルヨガ 羽原 | 20:30 ZUMBA 14:05~15:05 miki | ホットヨガ 15:20~16:05 erina | 20:30 アクア30 14:30~15:00 古田 美樹 | 20:30 ZUMBA 14:05~15:05 miki | 20:30 有料 パーソナル(30分) 11:30~12:00 阿部 喜美子 | 20:30 パワー45 13:15~14:00 岡本 響 | エアロ30 14:00~14:30 面家 嘉輝 | 20:30 レッスン追加 体軸ヨガ 13:45~14:30 ダイスケ | | 20:30 | | |
| 21:00 | 21:00 アクア45 13:30~14:15 misa | 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 | 21:00 カルチャースクール ムーンサイクルヨガ 羽原 | 21:00 ZUMBA 14:05~15:05 miki | ホットヨガ 15:20~16:05 erina | 21:00 アクア30 14:30~15:00 古田 美樹 | 21:00 ZUMBA 14:05~15:05 miki | 21:00 有料 パーソナル(30分) 11:30~12:00 阿部 喜美子 | 21:00 パワー45 13:15~14:00 岡本 響 | エアロ30 14:00~14:30 面家 嘉輝 | 21:00 レッスン追加 体軸ヨガ 13:45~14:30 ダイスケ | | 21:00 | | |
| 21:30 | 21:30 アクア45 13:30~14:15 misa | 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 | 21:30 カルチャースクール ムーンサイクルヨガ 羽原 | 21:30 ZUMBA 14:05~15:05 miki | ホットヨガ 15:20~16:05 erina | 21:30 アクア30 14:30~15:00 古田 美樹 | 21:30 ZUMBA 14:05~15:05 miki | 21:30 有料 パーソナル(30分) 11:30~12:00 阿部 喜美子 | 21:30 パワー45 13:15~14:00 岡本 響 | エアロ30 14:00~14:30 面家 嘉輝 | 21:30 レッスン追加 体軸ヨガ 13:45~14:30 ダイスケ | | 21:30 | | |
| 22:00 | 22:00 アクア45 13:30~14:15 misa | 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 | 22:00 カルチャースクール ムーンサイクルヨガ 羽原 | 22:00 ZUMBA 14:05~15:05 miki | ホットヨガ 15:20~16:05 erina | 22:00 アクア30 14:30~15:00 古田 美樹 | 22:00 ZUMBA 14:05~15:05 miki | 22:00 有料 パーソナル(30分) 11:30~12:00 阿部 喜美子 | 22:00 パワー45 13:15~14:00 岡本 響 | エアロ30 14:00~14:30 面家 嘉輝 | 22:00 レッスン追加 体軸ヨガ 13:45~14:30 ダイスケ | | 22:00 | | |
| 閉館時間 20:00 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 閉館時間 21:00 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 閉館時間 23:00 | | | | | | | | | | | | | | | | |

新プログラム導入!!!
 天空大河って? **新感覚体感型アクションプログラム**
 格闘技の型をとりながら
 動いていくプログラムです。
 初心者の方でも大歓迎(*~*)

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。

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。