

# 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. 2017.10~

	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	スイミングスクール入門 【クローラ】 10:20~11:05 丸本 恵子(45分)	10:30 エアロ30 10:30~11:00 瀬尾 江美	LESSON変更 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	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	BAILA BAILA 10:25~11:10 IZUMI	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)		
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			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	時間変更 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 ~11:15	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	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 11:25~12:25 IZUMI	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)	
11:30	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			クローラ 12:00~12:20	12:00 バランス コーディネーション 12:00~12:45 瀬尾 江美				自力整体 11:40~13:10 長宗 裕美  90分クラスと なります。	パーソナル(30分) 12:15~12:45 阿部 喜美子	12:00 ラテンエクスプレ スコンサルサ® 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		有料	
12:00	エアロ30 13:20~13:50 河西 ひとみ	フラダンス 13:15~14:15 奥田 絵里	カルチャースクール フラダンス 13:15~14:15 奥田 絵里			13:00 DISCO WORLD 12:40~13:25 RUI				有料		13:00 リトモス 13:00~13:45 梶川 倫世	RADICAL ファイドウ 13:10~13:40 阿部 喜美子	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		
12:30	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			アクア30 14:15~14:45 丸本 恵子	13:30 マサバハンクワ (R) 13:30~14:15 北本 愛美	BAILA BAILA 13:45~14:30 IZUMI	ハタヨガ 14:00~14:45 Creyon		カルチャースクール いす体操 13:30~14:30 河西 ひとみ	アクア30 13:30~14:00 misa	14:00 エアロ30 14:00~14:30 Takamatsu	BAILA BAILA 14:00~14:45 梶川 倫世	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	担当有変更 ホットヨガ 14:40~15:25 久保 瑠里子	
13:00	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				14:00 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		カルチャースクール ラテン 14:45~15:45 北本 愛美		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	フラダンス 15:35~16:20 奥田 絵里	ソフトホットヨガ 15:45~16:30 SHIORI	カルチャースクール JAZZ 15:45~16:45 Takamatsu	
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				14:30 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 久保 瑠里子		LESSON追加 有料		15:00 ベーシックヨガ 15:45~16:45 HITOMI	フラダンス 15:35~16:20 奥田 絵里	ソフトホットヨガ 15:45~16:30 SHIORI	カルチャースクール JAZZ 15:45~16:45 Takamatsu		
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				16:00 太極拳 16:10~16:55 中村 陽子						16:00 HITOMI	フラダンス 15:35~16:20 奥田 絵里	ソフトホットヨガ 15:45~16:30 SHIORI	カルチャースクール JAZZ 15:45~16:45 Takamatsu		
14:30	エアロ30 13:20~13:50 河西 ひとみ	フラダンス 13:15~14:15 奥田 絵里	カルチャースクール フラダンス 13:15~14:15 奥田 絵里			16:30 はじめてフラダンス 17:50~18:20 奥田 絵里	MIXXEDFIT 18:30~19:30 HIROMI	骨盤ウオーク 18:05~18:35 Mina				16:30 HITOMI	フラダンス 18:35~19:20 奥田 絵里	ソフトホットヨガ 18:55~19:40 石川 まさ子	カルチャースクール 太極拳 19:00~20:00 中村 陽子	水慣れ 19:00~19:20	
15:00	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				17:00 骨盤ウオーク 18:05~18:35 Mina	骨盤ヨガ 18:50~19:35 Mina					17:00 HITOMI	フラダンス 18:35~19:20 奥田 絵里	ソフトホットヨガ 18:55~19:40 石川 まさ子	カルチャースクール 太極拳 19:00~20:00 中村 陽子	水慣れ 19:00~19:20	
15:30	エアロ30 13:20~13:50 河西 ひとみ	フラダンス 13:15~14:15 奥田 絵里	カルチャースクール フラダンス 13:15~14:15 奥田 絵里		17:30 はじめてフラダンス 17:50~18:20 奥田 絵里	MIXXEDFIT 18:30~19:30 HIROMI	骨盤ウオーク 18:05~18:35 Mina			17:30 HITOMI	フラダンス 18:35~19:20 奥田 絵里	ソフトホットヨガ 18:55~19:40 石川 まさ子	カルチャースクール 太極拳 19:00~20:00 中村 陽子	水慣れ 19:00~19:20			
16:00	エアロ30 13:20~13:50 河西 ひとみ	フラダンス 13:15~14:15 奥田 絵里	カルチャースクール フラダンス 13:15~14:15 奥田 絵里		18:00 骨盤ウオーク 18:05~18:35 Mina	骨盤ヨガ 18:50~19:35 Mina				18:00 HITOMI	フラダンス 18:35~19:20 奥田 絵里	ソフトホットヨガ 18:55~19:40 石川 まさ子	カルチャースクール 太極拳 19:00~20:00 中村 陽子	水慣れ 19:00~19:20			
16:30	エアロ30 13:20~13:50 河西 ひとみ	フラダンス 13:15~14:15 奥田 絵里	カルチャースクール フラダンス 13:15~14:15 奥田 絵里		18:30 骨盤ウオーク 18:05~18:35 Mina	骨盤ヨガ 18:50~19:35 Mina				18:30 HITOMI	フラダンス 18:35~19:20 奥田 絵里	ソフトホットヨガ 18:55~19:40 石川 まさ子	カルチャースクール 太極拳 19:00~20:00 中村 陽子	水慣れ 19:00~19:20			
17:00	エアロ30 13:20~13:50 河西 ひとみ	フラダンス 13:15~14:15 奥田 絵里	カルチャースクール フラダンス 13:15~14:15 奥田 絵里		19:00 骨盤ウオーク 18:05~18:35 Mina	骨盤ヨガ 18:50~19:35 Mina				19:00 HITOMI	フラダンス 18:35~19:20 奥田 絵里	ソフトホットヨガ 18:55~19:40 石川 まさ子	カルチャースクール 太極拳 19:00~20:00 中村 陽子	水慣れ 19:00~19:20			
17:30	エアロ30 13:20~13:50 河西 ひとみ	フラダンス 13:15~14:15 奥田 絵里	カルチャースクール フラダンス 13:15~14:15 奥田 絵里		19:30 骨盤ウオーク 18:05~18:35 Mina	骨盤ヨガ 18:50~19:35 Mina				19:30 HITOMI	フラダンス 18:35~19:20 奥田 絵里	ソフトホットヨガ 18:55~19:40 石川 まさ子	カルチャースクール 太極拳 19:00~20:00 中村 陽子	水慣れ 19:00~19:20			
18:00	エアロ30 13:20~13:50 河西 ひとみ	フラダンス 13:15~14:15 奥田 絵里	カルチャースクール フラダンス 13:15~14:15 奥田 絵里		20:00 骨盤ウオーク 18:05~18:35 Mina	骨盤ヨガ 18:50~19:35 Mina				20:00 HITOMI	フラダンス 18:35~19:20 奥田 絵里	ソフトホットヨガ 18:55~19:40 石川 まさ子	カルチャースクール 太極拳 19:00~20:00 中村 陽子	水慣れ 19:00~19:20			
18:30	エアロ30 13:20~13:50 河西 ひとみ	フラダンス 13:15~14:15 奥田 絵里	カルチャースクール フラダンス 13:15~14:15 奥田 絵里		20:30 骨盤ウオーク 18:05~18:35 Mina	骨盤ヨガ 18:50~19:35 Mina				20:30 HITOMI	フラダンス 18:35~19:20 奥田 絵里	ソフトホットヨガ 18:55~19:40 石川 まさ子	カルチャースクール 太極拳 19:00~20:00 中村 陽子	水慣れ 19:00~19:20			
19:00	エアロ30 13:20~13:50 河西 ひとみ	フラダンス 13:15~14:15 奥田 絵里	カルチャースクール フラダンス 13:15~14:15 奥田 絵里		21:00 骨盤ウオーク 18:05~18:35 Mina	骨盤ヨガ 18:50~19:35 Mina				21:00 HITOMI	フラダンス 18:35~19:20 奥田 絵里	ソフトホットヨガ 18:55~19:40 石川 まさ子	カルチャースクール 太極拳 19:00~20:00 中村 陽子	水慣れ 19:00~19:20			
19:30	エアロ30 13:20~13:50 河西 ひとみ	フラダンス 13:15~14:15 奥田 絵里	カルチャースクール フラダンス 13:15~14:15 奥田 絵里		21:30 骨盤ウオーク 18:05~18:35 Mina	骨盤ヨガ 18:50~19:35 Mina				21:30 HITOMI	フラダンス 18:35~19:20 奥田 絵里	ソフトホットヨガ 18:55~19:40 石川 まさ子	カルチャースクール 太極拳 19:00~20:00 中村 陽子	水慣れ 19:00~19:20			
20:00	エアロ30 13:20~13:50 河西 ひとみ	フラダンス 13:15~14:15 奥田 絵里	カルチャースクール フラダンス 13:15~14:15 奥田 絵里		22:00 骨盤ウオーク 18:05~18:35 Mina	骨盤ヨガ 18:50~19:35 Mina				22:00 HITOMI	フラダンス 18:35~19:20 奥田 絵里	ソフトホットヨガ 18:55~19:40 石川 まさ子	カルチャースクール 太極拳 19:00~20:00 中村 陽子	水慣れ 19:00~19:20			
20:30	エアロ30 13:20~13:50 河西 ひとみ	フラダンス 13:15~14:15 奥田 絵里	カルチャースクール フラダンス 13:15~14:15 奥田 絵里		22:30 骨盤ウオーク 18:05~18:35 Mina	骨盤ヨガ 18:50~19:35 Mina				22:30 HITOMI	フラダンス 18:35~19:20 奥田 絵里	ソフトホットヨガ 18:55~19:40 石川 まさ子	カルチャースクール 太極拳 19:00~20:00 中村 陽子	水慣れ 19:00~19:20			
21:00	エアロ30 13:20~13:50 河西 ひとみ	フラダンス 13:15~14:15 奥田 絵里	カルチャースクール フラダンス 13:15~14:15 奥田 絵里		23:00 骨盤ウオーク 18:05~18:35 Mina	骨盤ヨガ 18:50~19:35 Mina				23:00 HITOMI	フラダンス 18:35~19:20 奥田 絵里	ソフトホットヨガ 18:55~19:40 石川 まさ子	カルチャースクール 太極拳 19:00~20:00 中村 陽子	水慣れ 19:00~19:20			
21:30	エアロ30 13:20~13:50 河西 ひとみ	フラダンス 13:15~14:15 奥田 絵里	カルチャースクール フラダンス 13:15~14:15 奥田 絵里		23:30 骨盤ウオーク 18:05~18:35 Mina	骨盤ヨガ 18:50~19:35 Mina				23:30 HITOMI	フラダンス 18:35~19:20 奥田 絵里	ソフトホットヨガ 18:55~19:40 石川 まさ子	カルチャースクール 太極拳 19:00~20:00 中村 陽子	水慣れ 19:00~19:20			
22:00	エアロ30 13:20~13:50 河西 ひとみ	フラダンス 13:15~14:15 奥田 絵里	カルチャースクール フラダンス 13:15~14:15 奥田 絵里		24:00 骨盤ウオーク 18:05~18:35 Mina	骨盤ヨガ 18:50~19:35 Mina				24:00 HITOMI	フラダンス 18:35~19:20 奥田 絵里	ソフトホットヨガ 18:55~19:40 石川 まさ子	カルチャースクール 太極拳 19:00~20:00 中村 陽子	水慣れ 19:00~19:20			
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. 2017.10~

木					土					日				
8F		10F	9F	10F	8F		10F	9F	10F	8F		10F	9F	10F
A	B	C	D	フェール	A	B	C	D	フェール	A	B	C	D	フェール
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		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	ブーナーエクササイズ 11:30~12:15 岡原 真利子	骨盤ヨガ 11:30~12:15 Mina	<b>有料</b>	アクア30 11:15~11:45 竹野内	11:00 RADICAL パワーカーディオ 11:50~12:40 岡本 響	DISCO WORLD 11:45~12:30 RUI	ホットヨガ 11:35~12:20 河西 ひとみ			11:00 フィットネスプラ 11:30~12:00 みどり	ステップ30 11:05~11:35 竹野内	ハタヨガ 11:25~12:10		11:00
11:30 ヨガストレッチ 12:25~12:55 STAFF		ホットヨガ 12:30~13:15 Mina	カルチャースクール アロマシェイプヨガ 12:30~13:30 なお		11:30 サルサ 13:05~13:50 erina	MIXXEDFIT 12:50~13:50 HIROMI				11:30 ZUMBA 12:15~13:00 みどり	ステップ40 11:50~12:30 竹野内	SHIORI		11:30
12:00 ZUMBA 13:10~13:25	13:00~13:45				12:00 パーソナル(30分) 14:00~14:30 丸本 恵子					12:00 RADICAL パワー45 13:15~14:00 バルナック松	ウェストシェイプ 12:45~13:05			12:00
12:30 RADICAL パワー30 13:30~14:00 岡本 響	ZUMBA 13:00~13:45		<b>有料</b>		12:30 パーソナル(30分) 14:40~15:10 丸本 恵子					12:30 RADICAL パワー45 13:15~14:00 バルナック松	スローリラクセーション 13:15~13:35			12:30
13:00 RADICAL パワー30 13:30~14:00 岡本 響	13:00~13:45				13:00 ZUMBA 14:05~15:05 miki	BAILABAILA 14:10~14:55 erina	アシュタナゴヨガ 14:05~15:05 SUU			13:00 RADICAL パワー45 13:15~14:00 バルナック松	エアロ30 14:00~14:30 面家 嘉輝			13:00
13:30 RADICAL パワー30 13:30~14:00 岡本 響	13:00~13:45				13:30 パーソナル(30分) 14:40~15:10 丸本 恵子					13:30 RADICAL パワー45 13:15~14:00 バルナック松	スローリラクセーション 13:15~13:35			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	カルチャースクール サルサ 14:30~15:30 erina		14:00 パーソナル(30分) 14:40~15:10 丸本 恵子					14:00 RADICAL フアイトウ45 14:15~15:00 岡本 響	エアロ30 14:00~14:30 面家 嘉輝			14:00
14:30 自力整体 15:00~15:45	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	<b>有料</b>		14:30 パーソナル(30分) 14:40~15:10 丸本 恵子					14:30 RADICAL フアイトウ45 14:15~15:00 岡本 響	エアロ40 15:10~15:50 奥田 絵里			14:30
15:00 長宗 裕美	15:00~15:45				15:00 マットストレッチ 15:30~16:00 miki					15:00 RADICAL メガダンス45 15:15~16:00 古田 美樹	体軸ヨガ 13:45~14:30			15:00
15:30 コアトレ 16:00~16:45	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 瑠里子	<b>有料</b>		15:30 ステップ30 16:30~17:00 豊島 三幸	パワーヨガ 16:10~16:55 なお				15:30 RADICAL メガダンス45 15:15~16:00 古田 美樹	ダイスケ 14:45~15:30			15:30
16:00 三階 美賀子	16:00~17:00				16:00 エアロ40 17:15~17:55 豊島 三幸	ピラティス 17:10~17:55 信田 真巳				16:00 ホットヨガ 16:00~16:45 面家 嘉輝	はじめてフラダンス 16:05~16:35 奥田 絵里			16:00
16:30 ピラティス ツールワーク 17:00~17:45 三階 美賀子	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。		<b>ストレッチエリア</b> 16:00~19:30		16:30 エアロ40 17:15~17:55 豊島 三幸					16:30 Mina	フラダンス 16:50~17:35 奥田 絵里			16:30
17:00 サルサ 18:05~18:50 erina	ステップ30 18:10~18:40 縄手 裕子	ハタヨガ 18:00~18:45 羽原			17:00 ZUMBA GOLD 18:15~18:45 信田 真巳					17:00 ホットヨガ 17:20~18:05 Mina				17:00
17:30 BAILA BAILA 19:05~19:50 erina	エアロ40 18:55~19:35 縄手 裕子	ホットヨガ 19:00~19:45 羽原			17:30 ZUMBA 19:00~19:45 信田 真巳					17:30				17:30
18:00 erina	18:05~18:50				18:00 ZUMBA 19:00~19:45 信田 真巳					18:00				18:00
18:30 BAILA BAILA 19:05~19:50 erina	エアロ40 18:55~19:35 縄手 裕子	ホットヨガ 19:00~19:45 羽原			18:30 ZUMBA 19:00~19:45 信田 真巳					18:30				18:30
19:00 RADICAL パワー45 20:05~20:50 新竹 早紀	ZUMBA 20:05~20:50 erina	ホットヨガ 20:00~20:45 MIZUKI			19:00 ZUMBA 19:00~19:45 信田 真巳					19:00				19:00
19:30 RADICAL パワー45 20:05~20:50 新竹 早紀	ZUMBA 20:05~20:50 erina	ホットヨガ 20:00~20:45 MIZUKI			19:30 ZUMBA 19:00~19:45 信田 真巳					19:30				19:30
20:00 RADICAL パワー45 20:05~20:50 新竹 早紀	ZUMBA 20:05~20:50 erina	ホットヨガ 20:00~20:45 MIZUKI			20:00					20:00				20:00
20:30 RADICAL パワー45 20:05~20:50 新竹 早紀	ZUMBA 20:05~20:50 erina	ホットヨガ 20:00~20:45 MIZUKI			20:30					20:30				20:30
21:00 RADICAL パワー45 20:05~20:50 新竹 早紀	ZUMBA 20:05~20:50 erina	ホットヨガ 20:00~20:45 MIZUKI			21:00					21:00				21:00
21:30 RADICAL パワー45 20:05~20:50 新竹 早紀	ZUMBA 20:05~20:50 erina	ホットヨガ 20:00~20:45 MIZUKI			21:30					21:30				21:30
22:00 RADICAL パワー45 20:05~20:50 新竹 早紀	ZUMBA 20:05~20:50 erina	ホットヨガ 20:00~20:45 MIZUKI			22:00					22:00				22:00
閉館時間 23:00					閉館時間 21:00					閉館時間 20:00				
<p><b>10月スタートのカルチャースクールはこちら↓</b> ウェーリング 月曜日 15:00~16:00(定員10名)</p> <p><b>500円の体験会も実施中!!!</b> いきなり申込みするのが不安な方ぜひお試しください!!</p>														

**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
  - ホットレッスン系
  - ダンス系
  - 筋カトレーニング系
  - 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★

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。