

スパ&フィットネス セクシス広島 ゴールデンウィーク特別スケジュール

	4/29(土)					5/3(水)					5/4(木)						
	8F		10F	9F	10F	8F		10F	9F	10F	8F		10F	9F	10F		
	A	B	C	D	プール	A	B	C	D	プール	A	B	C	D	プール		
10:30	リトモス 10:30~11:15	リンパボックス 10:30~11:15	ピラティス 10:30~11:15	必ず ご参加 ください 10:00~ 20:00 約10分で ゼクシス が分かる オリエンテー ションビデオ	クロール 10:30~10:50	はじめて太極拳 10:20~10:50 中村 陽子	ヨガストレッチ 10:30~11:00 STAFF	エアロ30 10:25~10:55 國重 智恵子	必ず ご参加 ください 10:00~ 20:00 約10分で ゼクシス が分かる オリエンテー ションビデオ	クロール 10:30~10:50	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 10:20~11:05 Creyon	アクアウォーク 10:30~11:00 竹野内		
11:00	田中 希恵 10:45~11:30	Takamatsu			平泳ぎ 11:00~11:20	11:00	太極拳 11:00~11:45 中村 陽子			骨盤体操 11:10~11:55 國重 智恵子		平泳ぎ 11:00~11:20	11:00	リトモス 11:15~12:00 田中 希恵	プラナエクササイズ 11:30~12:15 岡原 真利子	骨盤ヨガ 11:20~12:05 Creyon	アクア30 11:15~11:45 竹野内
11:30	RADICAL パワー45 11:50~12:35 STAFF	DISCO WORLD 11:45~12:30 RUI	ホットヨガ 11:35~12:20 河西 ひとみ				11:30	ピラティス 12:00~12:45 信田 真巳		タヒチアンダンス 12:10~12:55 大森 愛			11:30	ヨガストレッチ 12:25~12:55 STAFF	ハタヨガ 12:35~13:20 Kanao	ホットヨガ 12:30~13:15 Creyon	
12:00		ヨガストレッチ 12:50~13:20 STAFF	ファイドウ45 13:00~13:45 STAFF				12:00	ZUMBA 13:05~13:50 信田 真巳					12:00	アクアウォーク 12:30~13:00 石川 まさ子	パワーエレメント 13:10~13:25 STAFF	ホットヨガ 13:40~14:25 Kanao	
12:30							12:30	ウエストシェイブ 14:05~14:25 Takamatsu		エアロ30 14:00~14:30 Takamatsu			12:30	アクア45 13:15~14:00 石川 まさ子	ステップ30 14:00~14:30 繩手 裕子	ホットヨガ 13:40~14:25 Kanao	青泳ぎ 14:00~14:20
13:00	サルサ 13:05~13:50 erina	アシュタンガヨガ 14:05~15:05 SUU	ZUMBA 14:00~15:00 miki			アクア30 14:30~15:00 STAFF	13:00	リンパボックス 14:45~15:30 Takamatsu		リラックスヨガ 14:40~15:25 石川 まさ子			13:00	13:35~14:35 STAFF	エアロ40 14:45~15:25 繩手 裕子	ファイドウ60 14:55~15:55 STAFF	ハタフライ 14:30~14:50
13:30						クロール 15:15~15:35	13:30	はじめてフラダンス 14:55~15:25 奥田 絵里					13:30	自力整体 15:00~15:45 長宗 裕美			
14:00	ハタヨガ 14:10~14:55 erina		ホットヨガ 15:20~16:05 erina				13:30	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 西山 由香里			13:30	コアトレ 16:00~16:45 三田 美雪			
14:30							14:00	パワー45 15:50~16:35 STAFF					14:00	ピラティス ツールワーク 17:00~17:45 三田 美雪			
15:00	マットストレッチ 15:20~15:50 miki	パワーヨガ 16:10~16:55 なお					14:30	ファイドウ 16:50~17:35 STAFF		ホットヨガ 16:45~17:30 西山 由香里			14:30				
15:30						15:00					15:00						
16:00						15:30					15:30						
16:30	ステップ30 16:30~17:00 豊島 三幸					16:00					16:00						
17:00	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	ホットヨガ 17:15~18:00 なお			16:30					16:30						
17:30						17:00					17:00						
18:00						17:30					17:30						
18:30	ZUMBA 18:15~19:00 信田 真巳					18:00	パワーヨガ 18:00~18:45 なお				18:00			ハタヨガ 18:00~18:45 羽原			
19:00						18:30					18:30						
19:30						19:00					19:00						
19:30						19:30					19:30						

閉館時間 20:00

★ スタジールール ★

- ・インストラクターがご案内するまで入場はご遠慮下さい。
- ・スタジオ前に並んでお待ちください。
- ・各種レッスンの途中入場・退場は固くお断りしています。
- ・お荷物での場所取りはご遠慮頂いております。
- ・館内の移動は必ず履物が必要です。(素足はご遠慮ください)



初心者の方大歓迎！！



燃焼系プログラム



ホットプログラムはバスタオルが必要です

- …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
- …筋力トレーニング系
- …アクアビクス・ウォーク系
- …泳法系