

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. 2017.12~

	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 10:20~11:05 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 【クローリング】 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)			
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		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	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	バランス コーディネーション 12:00~12:45 瀬尾 江美			11:30		パーソナル(30分) 12:15~12:45 阿部 喜美子	11:30	ラテンエクスペ スコンサルサ® 12:00~12:45 北本 愛美	タヒチアンダンス 12:10~12:55 大森 愛	ソフトホットヨガ 12:15~13:00 SHIORI	11:30	有料		
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		DISCO WORLD 12:40~13:25 RUI		12:00			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	有料		
12:30					12:30				12:30			12:30	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	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		
13:00					13:00				13:00			13:00					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	マサラバンガラ® 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	13:30	エアロ30 14:00~14:30 Takamatsu	BAILA BAILA 14:00~14:45 梶川 倫世	ホットヨガ 14:40~15:25 久保 瑠里子	13:30	有料	
14:00					14:00				14:00			14:00					14:00		
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		有料	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		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	ホットヨガ 14:40~15:25 久保 瑠里子	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	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 久保 瑠里子		ストレッチエリア 16:15~	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	ホット体幹ヨガ 15:45~16:30 SHIORI	ストレッチエリア	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	インナービューティーヨガ 17:00~17:45 HITOMI		内容変更 フラダンス 15:35~16:20 奥田 絵里	ホットヨガ 19:05~19:50 SHIORI	15:30	有料				
16:00				16:00					16:00			16:00	RADICAL パワー45 18:45~19:30 バルナック松	パワーデトックスヨガ 18:00~18:45 なお	ホットヨガデトックス 18:00~18:45 HITOMI		16:00		
16:30	BAILA BAILA 16:45~17:30 RUI		ソフトホットヨガ 16:45~17:30 HITOMI			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		16:30	アクアZUMBA 18:35~19:05 chami	骨盤ヨガ 18:50~19:35 Mina	ホットヨガ 19:05~19:50 SHIORI		16:30		
17:00				17:00					17:00			17:00		内容変更 HIPHOP 18:50~19:35 IZUMI	ハタヨガ 19:00~19:45 ミッツ		カルチャースクール 太極拳 19:00~20:00 中村 陽子	17:00	内容変更
17:30	ZUMBA 17:45~18:30 RUI	ハタヨガ 17:50~18:35 石川 まさ子	ホットヨガ 17:45~18:30 HITOMI			17:30			17:30			17:30		骨盤調整ヨガ 20:00~20:45 竹野内	ソフトホットヨガ 20:05~20:50 SHIORI		20:00	有料	
18:00				18:00					18:00			18:00		エアロ30 19:50~20:20 竹野内			20:00		
18:30				18:30					18:30			18:30		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 20:30~
19:00				19:00					19:00			19:00		ステップ40 21:30~22:10 竹野内			21:00		
19:30				19:30					19:30			19:30					21:30		
20:00				20:00				20:00		20:00				22:00					
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									

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。

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. 2017.12~

	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	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	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	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	フィットネスプラ 11:30~12:00 みどり	11:30	ZUMBA 12:15~13:00 みどり	ステップ30 11:05~11:35 竹野内	ハタヨガ 11:25~12:10 SHIORI	11:30	
12:00	ヨガストレッチ 12:25~12:55 STAFF		ホットヨガ 12:30~13:15 Mina			12:00	MIXXEDFIT 12:50~13:50 kanako	陰陽ヨガ 12:45~13:45 kanako	カルチャースクール チューブヨガ 12:30~14:00 ミッツ	12:00	RADICAL パワー45 13:15~14:00 岡本 響	12:30	スロージョギング 13:15~13:35 面家 嘉輝	ステップ40 11:50~12:30 竹野内	SHIORI	12:00
12:30	パワーエレメント 13:10~13:25 RADICAL	ZUMBA 13:00~13:45 三階 美賀子				13:00	BAILABAILA 14:10~14:55 erina	アシュタンガヨガ 14:05~15:05 SUU	有料	13:00	エアロ30 14:00~14:30 面家 嘉輝	13:00	体軸ヨガ 13:45~14:30 ダイスケ		13:00	
13:30	パワー30 13:30~14:00 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		アクア45 13:30~14:15 misa	14:00	ファイドウ45 15:10~15:55 バルナック松	ホットヨガ 15:20~16:05 erina	14:30	14:30	ファイドウ45 14:15~15:00 岡本 響	14:30	エアロ40 15:10~15:50 奥田 絵里	ホットヨガ 14:45~15:30 面家 嘉輝	14:30	
14:00	自力整体 15:00~15:45 長宗 裕美	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	マツストレッチ 15:30~16:00 miki	ホットヨガ 15:20~16:05 erina	14:30	15:00	メガダンス45 15:15~16:00 古田 美樹	15:00	はじめてフラダンス 16:05~16:35 奥田 絵里	ホットヨガ 16:00~16:45 面家 嘉輝	15:00	
15:00	コアトレ 16:00~16:45 三田 美雪	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			16:00	ステップ30 16:30~17:00 豊島 三幸	ピラティス 17:10~17:55 信田 真巳	15:30	16:00	骨盤ヨガ 16:15~17:00 Mina	16:00	フラダンス 16:50~17:35 奥田 絵里	ホットヨガ 17:20~18:05 Mina	16:00	
16:00	ピラティス ツールワーク 17:00~17:45 三田 美雪	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。				17:00	エアロ40 17:15~17:55 豊島 三幸	ホットヨガ 17:15~18:00 なお	16:30	17:00	ZUMBA GOLD 18:15~18:45 信田 真巳	17:00			17:00	
18:00	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		水中トレーニング 18:00~18:30 石川 まさ子	18:00	ZUMBA 19:00~19:45 信田 真巳		18:30	18:30	エアロ30 14:30~15:00 古田 美樹	15:00	平泳ぎ 15:45~16:05	アクアウォーク 15:15~15:45 石川 まさ子	15:00	
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		アクア45 18:40~19:25 石川 まさ子	19:00			15:30	16:00	18:30	15:30	16:00	16:00	16:00	
19:00	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			16:30	17:00	17:30	17:30	18:00	18:00	18:00	
20:00	リラクソヨガ 21:05~21:50 MIZUKI	ホットヨガ 21:00~21:45 久保 瑠里子				20:00			17:30	18:00	18:30	19:00	19:30	19:30	19:30	
21:00	パワー45 21:15~22:00 新竹 早紀								18:00	18:30	19:00	19:30	20:00	20:00	20:00	
21:30									18:30	19:00	19:30	20:00	20:30	20:30	20:30	
22:00									19:00	19:30	20:00	20:30	21:00	21:00	21:00	
									19:30	20:00	20:30	21:00	21:30	21:30	21:30	
									20:00	20:30	21:00	21:30	22:00	22:00	22:00	
									20:30	21:00	21:30	22:00	22:30	22:30	22:30	
									21:00	21:30	22:00	22:30	23:00	23:00	23:00	
									21:30	22:00	22:30	23:00	23:30	23:30	23:30	
									22:00	22:30	23:00	23:30	24:00	24:00	24:00	

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
- 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★

なかなか痩せられない。。
1人だとトレーニングがはかどらない。。
ムキムキになりたい。。

一緒にトレーニングをしませんか？
トレーナーが30分間マンツーマンで指導させていただきます！！

・ビキナーズサポート
・パートナーストレッチ
2160円/30分

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。

閉館時間 23:00

閉館時間 21:00

閉館時間 20:00