

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. 2018.01~

	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 【クロール】 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) 【有料】						
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	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	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			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。		11:30	アクア45 11:15~12:00 河西 ひとみ	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	マサラバングラ® 13:30~14:15 北本 愛美	BAILA BAILA 13:45~14:30 IZUMI	ハタヨガ 14:00~14:45 Creyon	カルチャースクール ラテン 14:45~15:45 北本 愛美		12:00	パーソナル(30分) 12:15~12:45 阿部 喜美子	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	エアロ30 13:20~13:50 河西 ひとみ	パワ-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	12:30	DISCO WORLD 12:40~13:25 RUI	ピラティス 13:00~13:45 Creyon	カルチャースクール ラテン 14:45~15:45 北本 愛美		12:30	アクア30 13:30~14:00 misa	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	【有料】				
13:00	エアロ30 13:20~13:50 河西 ひとみ	パワ-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	13:00	DISCO WORLD 12:40~13:25 RUI	ピラティス 13:00~13:45 Creyon	カルチャースクール ラテン 14:45~15:45 北本 愛美		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	カルチャースクール タヒチアンダンス 13:30~14:30 大森 愛	13:00	【有料】					
13:30	エアロ30 13:20~13:50 河西 ひとみ	パワ-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	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 ラテン 14:45~15:45 北本 愛美	13:30	アクア30 13:30~14:00 misa	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	13:30	【有料】			
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	調整体操 14:30~15:15 misa	HIPHOP 14:45~15:15 IZUMI	カルチャースクール ラテン 14:45~15:45 北本 愛美		14:00	エアロ30 14:00~14:30 Takamatsu	BAILA BAILA 14:00~14:45 梶川 倫世	はじめてフラダンス 14:55~15:25 奥田 絵里	ホット体幹ヨガ 15:45~16:30 SHIORI	ソフトホット リラクセスヨガ 16:45~17:30 SHIORI	14:00	【有料】				
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			14:30	調整体操 14:30~15:15 misa	HIPHOP 14:45~15:15 IZUMI	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	ホット体幹ヨガ 15:45~16:30 SHIORI	ソフトホット リラクセスヨガ 16:45~17:30 SHIORI	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	カルチャースクール ラテン 14:45~15:45 北本 愛美		15:00	インナービューティーヨガ 17:00~17:45 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	ソフトホット リラクセスヨガ 16:45~17:30 SHIORI	15:00	アクア45 15:00~15:45 竹野内					
15:30	ハタヨガ 15:00~15:45 坂本 直子	バレエ 15:45~16:30 大多和 奈江	ソフトホットヨガ 16:45~17:30 HITOMI	ストレッチエリア		15:30	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	カルチャースクール ラテン 14:45~15:45 北本 愛美	15:30	インナービューティーヨガ 17:00~17:45 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	ソフトホット リラクセスヨガ 16:45~17:30 SHIORI	15:30	アクア45 15:00~15:45 竹野内						
16:00	BAILA BAILA 16:45~17:30 RUI		ソフトホットヨガ 16:45~17:30 HITOMI			ストレッチエリア	16:00	太極拳 16:10~16:55 中村 陽子	新プログラム追 ダンスヨガ 17:00~18:00 SHIORI	カルチャースクール ラテン 14:45~15:45 北本 愛美	16:00	HITOMI	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	ストレッチエリア						
16:30	BAILA BAILA 16:45~17:30 RUI		ソフトホットヨガ 16:45~17:30 HITOMI				ストレッチエリア	16:30	太極拳 16:10~16:55 中村 陽子	新プログラム追 ダンスヨガ 17:00~18:00 SHIORI	カルチャースクール ラテン 14:45~15:45 北本 愛美	16:30	HITOMI	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	16:30	ストレッチエリア					
17:00	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					ストレッチエリア	17:00	はじめてフラダンス 17:50~18:20 奥田 絵里	骨盤ウオーク 18:05~18:35 Mina	カルチャースクール ラテン 14:45~15:45 北本 愛美	17:00	インナービューティーヨガ 17:00~17:45 HITOMI	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	17:00	ストレッチエリア				
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						ストレッチエリア	17:30	はじめてフラダンス 17:50~18:20 奥田 絵里	骨盤ウオーク 18:05~18:35 Mina	カルチャースクール ラテン 14:45~15:45 北本 愛美	17:30	HITOMI	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	17:30	ストレッチエリア			
18:00	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								ストレッチエリア	18:00	フラダンス 18:35~19:20 奥田 絵里	MIXXEDFIT 18:30~19:30 HIROMI	カルチャースクール ラテン 14:45~15:45 北本 愛美	18:00	アクアZUMBA 18:35~19:05 chami	HIPHOP 18:50~19:35 IZUMI	ハタヨガ 19:00~19:45 ミッツ	ホットヨガ 19:05~19:50 なお	18:00	ストレッチエリア	
18:30	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									ストレッチエリア	18:30	フラダンス 18:35~19:20 奥田 絵里	MIXXEDFIT 18:30~19:30 HIROMI	カルチャースクール ラテン 14:45~15:45 北本 愛美	18:30	アクアZUMBA 18:35~19:05 chami	HIPHOP 18:50~19:35 IZUMI	ハタヨガ 19:00~19:45 ミッツ	ホットヨガ 19:05~19:50 なお	18:30	ストレッチエリア
19:00	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										ストレッチエリア	19:00	ZUMBA 19:35~20:35 chami	パレトン 19:45~20:30 田中 希恵	カルチャースクール ラテン 14:45~15:45 北本 愛美	19:00	エアロ30 19:50~20:20 竹野内	骨盤調整ヨガ 20:00~20:45 ミッツ	ソフトホットヨガ 20:05~20:50 SHIORI	20:00	ストレッチエリア
19:30	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											ストレッチエリア	19:30	ZUMBA 19:35~20:35 chami	パレトン 19:45~20:30 田中 希恵	カルチャースクール ラテン 14:45~15:45 北本 愛美	19:30	エアロ30 19:50~20:20 竹野内	骨盤調整ヨガ 20:00~20:45 ミッツ	ソフトホットヨガ 20:05~20:50 SHIORI	20:00
20:00	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			ストレッチエリア									20:00	リトモス 20:45~21:30 田中 希恵	体軸ヨガ 21:30~22:15 ダイスケ	カルチャースクール ラテン 14:45~15:45 北本 愛美	20:00	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
20:30	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		ストレッチエリア										20:30	リトモス 20:45~21:30 田中 希恵	体軸ヨガ 21:30~22:15 ダイスケ	カルチャースクール ラテン 14:45~15:45 北本 愛美	20:30	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
21:00	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				ストレッチエリア								21:00	パワ-45 21:15~22:00 新竹 早紀		カルチャースクール ラテン 14:45~15:45 北本 愛美	21:00	ステップ40 21:30~22:10 竹野内			21:00
21:30	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					ストレッチエリア							21:30	パワ-45 21:15~22:00 新竹 早紀		カルチャースクール ラテン 14:45~15:45 北本 愛美	21:30	ステップ40 21:30~22:10 竹野内			21:30
22:00	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						ストレッチエリア						22:00			カルチャースクール ラテン 14:45~15:45 北本 愛美	22:00				22:00

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。

ダンスヨガって?
音楽に身体をのせていきましょう。
肩関節、股関節をなめらかに使い呼吸とともにリフレッシュするクラスです!!
ダンス経験、ヨガ経験がなくても心のままに動き出す新しいヨガスタイルです。

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. 2018.01~

	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	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	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	フィットネスフラ 11:30~12:00 みどり	11:00	ステップ30 11:05~11:35 竹野内	ステップ30 11:05~11:35 竹野内	11:00~12:00 SALSATION	11:00
11:30	ヨガストレッチ 12:25~12:55 STAFF	ZUMBA 13:00~13:45 三階 美賀子	ホットヨガ 12:30~13:15 Mina	有料	アクア45 13:30~14:15 misa	11:30	MIXXEDFIT 12:50~13:50 HIROMI	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	11:30	ZUMBA 12:15~13:00 みどり	11:30	ステップ40 11:50~12:30 竹野内	11:00~12:00 HIROMI	11:30
12:00	パワー30 13:10~13:25 岡本 響	はじめての ストリートダンス 14:15~14:45 森口 さおり	ストリートダンス 14:55~15:40 森口 さおり	有料	12:00	サルサ 13:05~13:50 erina	BAILABAILA 14:10~14:55 erina	アシュタンガヨガ 14:05~15:05 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	パワー45 13:15~14:00 岡本 響	12:00	ウェストシェイブ 12:45~13:05 SHIORI	11:00~12:00 HIROMI	12:00
12:30	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	有料	12:30	ZUMBA 14:05~15:05 miki	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	カルチャースクール チューブヨガ 12:30~14:00 ミッツ	12:30	エアロ30 14:00~14:30 面家 嘉輝	12:30	体軸ヨガ 13:45~14:30 ダイスケ	11:00~12:00 HIROMI	12:30
13:00	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 19:00~19:45 羽原	12:00~19:30	13:00	マットストレッチ 15:30~16:00 miki	パワーヨガ 16:10~16:55 なお	ピラティス 17:10~17:55 信田 真巳	カルチャースクール チューブヨガ 12:30~14:00 ミッツ	13:00	ファイドウ45 14:15~15:00 岡本 響	13:00	エアロ40 15:10~15:50 奥田 絵里	11:00~12:00 HIROMI	12:30
13:30	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。	ホットヨガ 19:00~19:45 羽原	12:00~19:30	13:30	ステップ30 16:30~17:00 豊島 三幸	エアロ40 17:15~17:55 豊島 三幸	ホットヨガ 17:15~18:00 なお	カルチャースクール チューブヨガ 12:30~14:00 ミッツ	13:30	メガダンス45 15:15~16:00 古田 美樹	13:30	はじめてフラダンス 16:05~16:35 奥田 絵里	11:00~12:00 HIROMI	12:30
14:00	サルサ 18:05~18:50 erina	ステップ30 18:10~18:40 縄手 裕子	ホットヨガ 19:00~19:45 羽原	12:00~19:30	14:00	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	カルチャースクール チューブヨガ 12:30~14:00 ミッツ	14:00	水泳ぎ 15:15~15:35 平泳ぎ 15:45~16:05	14:00	フラダンス 16:50~17:35 奥田 絵里	11:00~12:00 HIROMI	12:30
14:30	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	12:00~19:30	14:30	ZUMBA GOLD 18:15~18:45 信田 真巳	ZUMBA 19:00~19:45 信田 真巳	ホットヨガ 17:15~18:00 なお	カルチャースクール チューブヨガ 12:30~14:00 ミッツ	14:30	水泳ぎ 15:15~15:35 平泳ぎ 15:45~16:05	14:30	フラダンス 16:50~17:35 奥田 絵里	11:00~12:00 HIROMI	12:30
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 19:00~19:45 羽原	12:00~19:30	15:00	ステップ30 16:30~17:00 豊島 三幸	エアロ40 17:15~17:55 豊島 三幸	ホットヨガ 17:15~18:00 なお	カルチャースクール チューブヨガ 12:30~14:00 ミッツ	15:00	水泳ぎ 15:15~15:35 平泳ぎ 15:45~16:05	15:00	フラダンス 16:50~17:35 奥田 絵里	11:00~12:00 HIROMI	12:30
15:30	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。	ホットヨガ 19:00~19:45 羽原	12:00~19:30	15:30	ZUMBA GOLD 18:15~18:45 信田 真巳	ZUMBA 19:00~19:45 信田 真巳	ホットヨガ 17:15~18:00 なお	カルチャースクール チューブヨガ 12:30~14:00 ミッツ	15:30	水泳ぎ 15:15~15:35 平泳ぎ 15:45~16:05	15:30	フラダンス 16:50~17:35 奥田 絵里	11:00~12:00 HIROMI	12:30
16:00	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 19:00~19:45 羽原	12:00~19:30	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	ホットヨガ 17:15~18:00 なお	カルチャースクール チューブヨガ 12:30~14:00 ミッツ	16:00	水泳ぎ 15:15~15:35 平泳ぎ 15:45~16:05	16:00	フラダンス 16:50~17:35 奥田 絵里	11:00~12:00 HIROMI	12:30
16:30	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 19:00~19:45 羽原	12:00~19:30	16:30	ステップ30 16:30~17:00 豊島 三幸	エアロ40 17:15~17:55 豊島 三幸	ホットヨガ 17:15~18:00 なお	カルチャースクール チューブヨガ 12:30~14:00 ミッツ	16:30	水泳ぎ 15:15~15:35 平泳ぎ 15:45~16:05	16:30	フラダンス 16:50~17:35 奥田 絵里	11:00~12:00 HIROMI	12:30
17:00	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。	ホットヨガ 19:00~19:45 羽原	12:00~19:30	17:00	ZUMBA GOLD 18:15~18:45 信田 真巳	ZUMBA 19:00~19:45 信田 真巳	ホットヨガ 17:15~18:00 なお	カルチャースクール チューブヨガ 12:30~14:00 ミッツ	17:00	水泳ぎ 15:15~15:35 平泳ぎ 15:45~16:05	17:00	フラダンス 16:50~17:35 奥田 絵里	11:00~12:00 HIROMI	12:30
17:30	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。	ホットヨガ 19:00~19:45 羽原	12:00~19:30	17:30	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	カルチャースクール チューブヨガ 12:30~14:00 ミッツ	17:30	水泳ぎ 15:15~15:35 平泳ぎ 15:45~16:05	17:30	フラダンス 16:50~17:35 奥田 絵里	11:00~12:00 HIROMI	12:30
18:00	サルサ 18:05~18:50 erina	ステップ30 18:10~18:40 縄手 裕子	ホットヨガ 19:00~19:45 羽原	12:00~19:30	18:00	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	カルチャースクール チューブヨガ 12:30~14:00 ミッツ	18:00	水泳ぎ 15:15~15:35 平泳ぎ 15:45~16:05	18:00	フラダンス 16:50~17:35 奥田 絵里	11:00~12:00 HIROMI	12:30
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	12:00~19:30	18:30	ZUMBA GOLD 18:15~18:45 信田 真巳	ZUMBA 19:00~19:45 信田 真巳	ホットヨガ 17:15~18:00 なお	カルチャースクール チューブヨガ 12:30~14:00 ミッツ	18:30	水泳ぎ 15:15~15:35 平泳ぎ 15:45~16:05	18:30	フラダンス 16:50~17:35 奥田 絵里	11:00~12:00 HIROMI	12:30
19:00	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 19:00~19:45 羽原	12:00~19:30	19:00	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	カルチャースクール チューブヨガ 12:30~14:00 ミッツ	19:00	水泳ぎ 15:15~15:35 平泳ぎ 15:45~16:05	19:00	フラダンス 16:50~17:35 奥田 絵里	11:00~12:00 HIROMI	12:30
19:30	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。	ホットヨガ 19:00~19:45 羽原	12:00~19:30	19:30	ZUMBA GOLD 18:15~18:45 信田 真巳	ZUMBA 19:00~19:45 信田 真巳	ホットヨガ 17:15~18:00 なお	カルチャースクール チューブヨガ 12:30~14:00 ミッツ	19:30	水泳ぎ 15:15~15:35 平泳ぎ 15:45~16:05	19:30	フラダンス 16:50~17:35 奥田 絵里	11:00~12:00 HIROMI	12:30
20:00	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 19:00~19:45 羽原	12:00~19:30	20:00	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	カルチャースクール チューブヨガ 12:30~14:00 ミッツ	20:00	水泳ぎ 15:15~15:35 平泳ぎ 15:45~16:05	20:00	フラダンス 16:50~17:35 奥田 絵里	11:00~12:00 HIROMI	12:30
20:30	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 19:00~19:45 羽原	12:00~19:30	20:30	ZUMBA GOLD 18:15~18:45 信田 真巳	ZUMBA 19:00~19:45 信田 真巳	ホットヨガ 17:15~18:00 なお	カルチャースクール チューブヨガ 12:30~14:00 ミッツ	20:30	水泳ぎ 15:15~15:35 平泳ぎ 15:45~16:05	20:30	フラダンス 16:50~17:35 奥田 絵里	11:00~12:00 HIROMI	12:30
21:00	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。	ホットヨガ 19:00~19:45 羽原	12:00~19:30	21:00	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	カルチャースクール チューブヨガ 12:30~14:00 ミッツ	21:00	水泳ぎ 15:15~15:35 平泳ぎ 15:45~16:05	21:00	フラダンス 16:50~17:35 奥田 絵里	11:00~12:00 HIROMI	12:30
21:30	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 19:00~19:45 羽原	12:00~19:30	21:30	ZUMBA GOLD 18:15~18:45 信田 真巳	ZUMBA 19:00~19:45 信田 真巳	ホットヨガ 17:15~18:00 なお	カルチャースクール チューブヨガ 12:30~14:00 ミッツ	21:30	水泳ぎ 15:15~15:35 平泳ぎ 15:45~16:05	21:30	フラダンス 16:50~17:35 奥田 絵里	11:00~12:00 HIROMI	12:30
22:00	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 19:00~19:45 羽原	12:00~19:30	22:00	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	カルチャースクール チューブヨガ 12:30~14:00 ミッツ	22:00	水泳ぎ 15:15~15:35 平泳ぎ 15:45~16:05	22:00	フラダンス 16:50~17:35 奥田 絵里	11:00~12:00 HIROMI	12:30
閉館時間 20:00															
閉館時間 21:00															
閉館時間 23:00															

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
とでさらに効果UP★

【年末年始営業時間】
12月28日(木) 10:00~20:00
1月2日(火) 11:00~19:00
1月3日(水) 11:00~19:00
 ※12月29日~1月1日まではお休みとなります。

 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しています。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。