

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. 2018.10

	月					火					水						
	8F		10F	9F	10F	8F		10F	9F	10F	8F		10F	9F	10F		
	A	B	C	D	フール・スパ	A	B	C	D	フール・スパ	A	B	C	D	フール・スパ		
10:30	エアロ30 10:20~10:50 中田	気功体操 10:30~11:15		骨盤調整体操 10:30~11:15	15名限定	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	バレトン 10:30~11:15	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) 【有料】	10:30	
11:00	メガダンス 11:05~11:50 梶川 倫世	ソフトホットヨガ 11:00~11:45 奥田 絵里		新規追加 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	ZUMBA 11:25~12:10 RUI	ホットヨガ 11:35~12:20 Take		11:00	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	メガダンス 11:35~12:20 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) 【有料】	11:00
11:30	はじめてフラダンス 11:35~12:05 奥田 絵里	ヒーリングヨガ 12:00~12:45 前野 由美子		新規追加 クローラ 12:00~12:20		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	バレエストレッチ 11:25~11:55 大森 愛	ソフトホットヨガ 12:15~13:00 SHIORI	IZUMI	バーソナル(30分) 12:20~12:50 阿部 喜美子 【有料】	11:30
12:00	フラダンス 12:15~13:00 奥田 絵里	ベーシックヨガ 12:55~13:55 MIZUKI		カルチャースクール フラダンス 13:15~14:15 奥田 絵里		12:00	DISCO WORLD 12:40~13:25 RUI				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
12:30	エアロ30 13:20~13:50 河西 ひとみ	X55 13:15~13:45 古田 美樹		有料 ロウリュウ(男性) 13:40~		12:30	MIXXEDFIT 13:35~14:20 IZUMI				12:30	アクア30 13:30~14:00 misa	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	ロウリュウ(男性) 13:40~		12:30
13:00	ステップ30 14:10~14:40 坂本 直子	ピラティス 14:10~14:55 河西ひとみ		有料 ロウリュウ(女性) 14:10~		13:00	調整体操 14:30~15:15 misa				13:00	エアロ30 14:00~14:30 Takamatsu	ZUMBA 14:00~14:45 梶川 倫世	マットストレッチ 14:30~15:30 信田 真巳		【有料】	13:00
13:30	ボルドブラ 14:00~14:45 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		13:30	HIPHOP 14:35~15:20 IZUMI				13:30	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			13:30
14:00	ハタヨガ 15:00~15:45 坂本 直子	バレエ 15:45~16:30 大多和 奈江				14:00	はじめて太極拳 15:30~16:00 中村 陽子	はじめてのJAZZダンス 15:35~16:20 Takamatsu			14:00	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	ホットホットヨガ 16:15~17:00 久保 瑠璃子			14:00
14:30	BAILA BAILA 16:00~16:45 RUI	ホット骨盤ヨガ 16:15~17:00 Mina				14:30	太極拳 16:10~16:55 中村 陽子	ソフトホットヨガ 16:15~17:00 久保 瑠璃子			14:30	インナービューティーヨガ 17:00~18:00 Takamatsu	JAZZダンス 16:35~17:35 Takamatsu				14:30
15:00	ZUMBA 17:00~17:45 Takamatsu	バレトン 16:45~17:30 Takamatsu				15:00	ダンスヨガ 17:00~18:00 SHIORI				15:00	時間変更 エアロ30 18:30~19:05 chami	美筋パワーヨガ 18:00~18:45 なお	ソフトホットヨガ 18:00~18:45 SHIORI			15:00
15:30	RUI	はじめてフラダンス 17:50~18:35 石川 まさ子				15:30	はじめてフラダンス 17:50~18:20 奥田 絵里				15:30	エアロ40 19:00~19:45 ミッツ	肩こり緩和& 姿勢整えヨガ 19:00~19:45 竹野内	ホットヨガ 19:05~19:50 なお	カルチャースクール 太極拳 19:00~20:00 中村 陽子	クローラ 19:00~19:20	15:30
16:00	BAILA BAILA 16:00~16:45 RUI	ホット骨盤ヨガ 16:15~17:00 Mina				16:00	フラダンス 18:35~19:20 奥田 絵里	SALSATION 18:30~19:30 HIROMI			16:00	エアロ30 19:15~19:55 竹野内	時間変更 メガダンス 21:05~21:50 IZUMI	ホットヨガ 19:05~19:50 なお	【有料】	19:00	
16:30	ZUMBA 17:00~17:45 Takamatsu	バレトン 16:45~17:30 Takamatsu				16:30	調整体操 14:30~15:15 misa				16:30	ステップ40 20:05~20:50 竹野内	BAILA BAILA 20:00~20:45 IZUMI	骨盤調整ホットヨガ 20:05~20:50 ミッツ		【有料】	20:00
17:00	RUI	はじめてフラダンス 17:50~18:35 石川 まさ子				17:00	骨盤ウォーク 18:20~19:05 Mina				17:00	時間変更 メガダンス 21:05~21:50 IZUMI	DISCO WORLD 21:00~22:00 RUI	美ボディメイク ホットヨガ 21:05~21:50 ミッツ		【有料】	21:00
17:30	RUI	はじめてフラダンス 17:50~18:35 石川 まさ子				17:30	フラダンス 18:35~19:20 奥田 絵里	HIROMI			17:30	時間変更 メガダンス 21:05~21:50 IZUMI	DISCO WORLD 21:00~22:00 RUI	美ボディメイク ホットヨガ 21:05~21:50 ミッツ		【有料】	21:00
18:00	RUI	はじめてフラダンス 17:50~18:35 石川 まさ子				18:00	ZUMBA 19:35~20:35 chami				18:00	時間変更 メガダンス 21:05~21:50 IZUMI	DISCO WORLD 21:00~22:00 RUI	美ボディメイク ホットヨガ 21:05~21:50 ミッツ		【有料】	21:00
18:30	パワー45 18:45~19:30 バルナック松	エアロ30 19:00~19:30 西山 由香里		カルチャースクール マーヤヨガ 18:45~19:45 羽原		18:30	ZUMBA 19:35~20:35 chami				18:30	時間変更 メガダンス 21:05~21:50 IZUMI	DISCO WORLD 21:00~22:00 RUI	美ボディメイク ホットヨガ 21:05~21:50 ミッツ		【有料】	21:00
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		有料		19:00	ホットヨガ 19:35~20:35 Mina				19:00	時間変更 メガダンス 21:05~21:50 IZUMI	DISCO WORLD 21:00~22:00 RUI	美ボディメイク ホットヨガ 21:05~21:50 ミッツ		【有料】	21:00
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		有料		19:30	ホットヨガ 19:35~20:35 Mina				19:30	時間変更 メガダンス 21:05~21:50 IZUMI	DISCO WORLD 21:00~22:00 RUI	美ボディメイク ホットヨガ 21:05~21:50 ミッツ		【有料】	21:00
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		有料		20:00	ホットヨガ 19:35~20:35 Mina				20:00	時間変更 メガダンス 21:05~21:50 IZUMI	DISCO WORLD 21:00~22:00 RUI	美ボディメイク ホットヨガ 21:05~21:50 ミッツ		【有料】	21:00
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		有料		20:30	ホットヨガ 19:35~20:35 Mina				20:30	時間変更 メガダンス 21:05~21:50 IZUMI	DISCO WORLD 21:00~22:00 RUI	美ボディメイク ホットヨガ 21:05~21:50 ミッツ		【有料】	21:00
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		有料		21:00	ホットヨガ 19:35~20:35 Mina				21:00	時間変更 メガダンス 21:05~21:50 IZUMI	DISCO WORLD 21:00~22:00 RUI	美ボディメイク ホットヨガ 21:05~21:50 ミッツ		【有料】	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		有料		21:30	ホットヨガ 19:35~20:35 Mina				21:30	時間変更 メガダンス 21:05~21:50 IZUMI	DISCO WORLD 21:00~22:00 RUI	美ボディメイク ホットヨガ 21:05~21:50 ミッツ		【有料】	21:00
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		有料		22:00	ホットヨガ 19:35~20:35 Mina				22:00	時間変更 メガダンス 21:05~21:50 IZUMI	DISCO WORLD 21:00~22:00 RUI	美ボディメイク ホットヨガ 21:05~21:50 ミッツ		【有料】	21:00
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. 2018.10

	木					土					日				
	8F		10F	9F	10F	8F		10F	9F	10F	8F		10F	9F	10F
	A	B	C	D	フール・スパ	A	B	C	D	フール・スパ	A	B	C	D	フール・スパ
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		アクアウォーク 10:30~11:00 竹野内	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	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		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	Mina	調整体操 11:00~11:45 misa	アクア30 11:15~11:45 竹野内		Takamatsu			有料	パーソナル(30分) 11:30~12:00 阿部 喜美子	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															
12:00															
12:30	SALSATION 12:15~13:15														
13:00	HIROMI	ZUMBA 13:00~13:45	Mina												
13:30	パワー30 13:30~14:00 岡本 響														
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 三隅 美賀子												
14:30															
15:00	自力整体☆前半 15:00~15:45 長宗 裕美 新規追加	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 三隅 美賀子												
15:30															
16:00	自力整体☆後半 15:55~16:40 長宗 裕美	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 瑠璃子												
16:30															
17:00	スタジオ変更 JAZZダンス 17:15~18:00 Takamatsu														
17:30															
18:00	スタジオ変更 ステップ30 18:15~18:45 縄手 裕子	サルサ 18:05~18:50 erina	ソフトホットヨガ 18:00~18:45 羽原												
18:30															
19:00	BAILA BAILA 19:05~19:50 erina	エアロ40 19:00~19:40 縄手 裕子	ホットヨガ 19:00~19:45 羽原												
19:30															
20:00	RADICAL X55 20:05~20:50 古田 美樹	ZUMBA 20:05~20:50 erina	ホットヨガ 20:00~20:45 MIZUKI												
20:30															
21:00	RADICAL フアイトウ45 21:10~21:55 STAFF														
21:30															
22:00															
閉館時間 23:00															

ストレッチエリア

15:30~
ストレッチエリア

15:45~
ストレッチエリア

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。

カルチャースクール
500円体験会実施中

9月末まで限定
パーソナルストレッチ回数券
販売中

9月末まで限定
ダイエットプログラム回数券
販売中

【ロウリュウのご案内】

平日 男性13:40~・20:10~
女性13:40~・20:40~
休日 男性13:10~・16:10~
女性13:40~・16:40~

ロウリュウとは?
焼いた石にアロマオイルを混ぜた水をかけ、熱波を楽しんで頂くプログラム!!