

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. 2018.11

	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 中田	気功体操 10:30~11:15		骨盤調整体操 10:30~11:15		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	アクアウォーク 10:30~11:00 河西 ひとみ	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				11:00	ステップ30 11:15~11:45 瀬尾 江美	ZUMBA 11:25~12:10 RUI		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	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				11:30	アクア30 11:15~11:45 中田	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。 【有料】		11:30	ラテンエクプレス コンサルサ® 12:00~12:45 北本 愛美	バレエストレッチ 11:25~11:55 大森 愛				11:30		
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	ヒーリングヨガ 12:00~12:45 前野 由美子			12:00	バランス コーディネーション 12:00~12:45 瀬尾 江美				12:00	ラテンエクプレス 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			12:00		
12:30		フラダンス 12:15~13:00 奥田 絵里				12:30	DISCO WORLD 12:40~13:25 RUI				12:30							12:30	
13:00		ベーシックヨガ 12:55~13:55 MIZUKI				13:00		ピラティス 13:00~13:45 石井 浩恵			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				13:00	
13:30	エアロ30 13:20~13:50 河西 ひとみ	X55 13:15~13:45 古田 美樹		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	MIXXEDFIT 13:35~14:20 IZUMI		アクア30 13:30~14:00 misa	13:30							13:30	
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				14:00		ハタヨガ 14:00~14:45 石井 浩恵		14:00	エアロ30 14:00~14:30 Takamatsu	ZUMBA 14:00~14:45 梶川 倫世						14:00	
14:30		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 14:35~15:20 IZUMI		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	マットストレッチ 14:30~15:30 信田 真巳				14:30	
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				15:00		ホットヨガ 15:00~15:45 石井 浩恵	カルチャースクール ラテン 14:45~15:45 北本 愛美 【有料】	15:00								15:00	
15:30		バレエ 15:45~16:30 大多和 奈江				15:30	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		15:30	エアロ30 15:30~16:00 竹野内	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					15:30	
16:00	BAILA BAILA 16:00~16:45 RUI					16:00	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		16:00	ベーシックヨガ 15:45~16:45 HITOMI							16:00	
16:30		バレトン 16:45~17:30 Takamatsu				16:30				16:30									16:30
17:00	ZUMBA 17:00~17:45 RUI					17:00		ダンスヨガ 17:00~18:00 SHIORI		17:00	インナービューティーヨガ 17:00~18:00 HITOMI	JAZZダンス 16:35~17:35 Takamatsu	かんたんリンパヨガ 16:45~17:30 石川 まさ子					17:00	
17:30		ハタヨガ 17:50~18:35 石川 まさ子				17:30	はじめてフラダンス 17:50~18:20 奥田 絵里			17:30									17:30
18:00						18:00				18:00									18:00
18:30						18:30				18:30									18:30
19:00	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		19:00	フラダンス 18:35~19:20 奥田 絵里	SALSATION 18:30~19:30 HIROMI		19:00	エアロ30 18:30~19:00 竹野内	肩こり緩和& 美姿勢ヨガ 19:00~19:45 ミッツ	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		19:00		
19:30		ソフトホットヨガ 18:55~19:40 石川 まさ子				19:30	ZUMBA 19:35~20:35 chami	バレトン 19:45~20:30 田中 希恵		19:30	エアロ40 19:15~19:55 竹野内							19:30	
20:00	ファイドウ45 19:45~20:30 バルナック松	ステップ40 19:45~20:25 西山 由香里				20:00		ホットヨガ 19:35~20:20 Mina	カルチャースクール フラダンス 19:35~20:35 奥田 絵里 【有料】	20:00								20:00	
20:30		ハタヨガ 20:15~21:00 大迫 光希子				20:30				20:30									20:30
21:00	MIXXEDFIT 20:45~21:45 HIROMI	はじめてHIPHOP 21:00~21:30 Shiho				21:00	パワー45 20:50~21:35 バルナック松	リトモス 20:45~21:30 田中 希恵		21:00	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					21:00	
21:30		ホットヨガ 21:15~22:00 大迫 光希子				21:30		体軸ヨガ 20:45~21:30 ダイスケ		21:30									21:30
22:00		HIPHOP 21:40~22:25 Shiho				22:00				22:00									22:00
閉館時間 23:00					閉館時間 23:00					閉館時間 23:00									

ストレッチエリア
~18:30

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。

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. 2018.11

	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	骨盤ヨガ 11:30~12:15 Mina	調整体操 11:00~11:45 misa	アクア30 11:15~11:45 竹野内	時間変更 パワーカーディオ 11:40~12:30 バルナック松	DISCO WORLD 11:45~12:30 RUI	ホットヨガ 11:35~12:20 河西 ひとみ		有料 パーソナル(30分) 11:30~12:00 阿部 喜美子	バタフライ 11:00~11:20	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	SALSATION 12:15~13:15		ホットヨガ 12:30~13:15 Mina	ストレッチ&ピラティス 12:00~13:00 信田 真巳	クロール入門 12:00~12:20	スタジオ変更 SMIXEDFIT 12:50~13:50 HIROMI	DISCO WORLD 11:45~12:30 RUI	ソフトホットヨガ 12:40~13:25 河西 ひとみ		有料 チューブヨガ 12:30~14:00 ミッツ		フィットネスフラ 11:25~12:05 みどり	ステップ40 11:50~12:30 竹野内		12:00
12:30															
13:00	HIROMI	ZUMBA 13:00~13:45 三階 美賀子			スイミングスクール初級 【背泳ぎ】 12:30~13:15 阿部 喜美子(45分) 有料										
13:30	パワー30 13:30~14:00 岡本 響				アクア45 13:30~14:15 misa										
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												
14:30															
15:00	自力整体☆前半 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	15:30~ ストレッチエリア											
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	時間拡大														
17:00	JAZZダンス 17:00~18:00 Takamatsu														
17:30															
18:00	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	はじめての HIPHOP 20:00~20:45 田原 志乃											
20:30															
21:00	RADICAL フアイトウ45 21:10~21:55 STAFF		リラクソスヨガ 21:00~22:00 MIZUKI												
21:30															
22:00															
閉館時間 23:00															
閉館時間 21:00															
閉館時間 20:00															
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>11月限定 回数券販売決定 詳しくはフロントまで</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p>新しいトレーナーが増えました! ダイエットプログラム 7回 21,600円 パートナーストレッチ 12回 21,600円</p> </div> </div>															
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>【ロウリュウのご案内】 平日 男性13:40~・20:10~ 女性14:10~・20:40~ 休日 男性13:10~・16:10~ 女性13:40~・16:40~</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p>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。</p> <p>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、熱波を楽んで頂くプログラム!!</p> </div> </div>															