

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. 2018.12

| | 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☆前半 10:25~11:10 長宗 裕美 | ストレッチエリア ~11:15 | 10:30 アクアウオーク 10:30~11:00 河西 ひとみ | 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 | | 10:30 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】 |
| 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 | ホットヨガ 11:35~12:20 Take | | 11:00 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 | 11:00 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】 |
| 11:30 | 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 | 自重トレーニング 12:00~12:30 misa | 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 | | | | 11:30 ラテンエクスプレ スコンサルサ® 12:00~12:45 北本 愛美 | 11:30 タチアンダンス 12:10~12:55 大森 愛 | ソフトホットヨガ 12:15~13:00 SHIORI | | 11:30 パーソナル(30分) 12:20~12:50 阿部 喜美子 【有料】 | |
| 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 | アクア45 13:00~13:45 misa | | 12:00 DISCO WORLD 12:40~13:25 RUI | | | | 12:00 リトモス 13:00~13:45 梶川 倫世 | 12:00 フライドウ 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 タチアンダンス 13:30~14:30 大森 愛 | | 12:00 有料 |
| 12:30 | エアロ30 13:20~13:50 河西 ひとみ | ボルドブラ 14:00~14:45 坂本 直子 | | アクア45 13:00~13:45 misa | | 12:30 MIXXEDFIT 13:35~14:20 IZUMI | | | | 12:30 アクア30 13:30~14:00 misa | 12:30 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 | ホットヨガ 13:30~14:30 大森 愛 | 12:30 有料 |
| 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 | | ロウリュウ(女性) 14:10~ | | 13:00 HIPHOP 14:35~15:20 IZUMI | | | | 13:00 エアロ30 14:00~14:30 Takamatsu | 13:00 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 | 信田 真巳 | ロウリュウ(男性) 13:40~ | 13:00 有料 |
| 13:30 | ボルドブラ 14:00~14:45 坂本 直子 | ピラティス 14:10~14:55 河西ひとみ | | 有料 | | 13:30 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 | 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 | 13:30 アクア30 13:30~14:00 misa | 13:30 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 | 信田 真巳 | ロウリュウ(女性) 14:10~ | 13:30 有料 |
| 14:00 | 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 | | 14:00 調整体操 14:30~15:15 misa | HIPHOP 14:35~15:20 IZUMI | ホットヨガ 15:00~15:45 石井 浩恵 | ストレッチエリア 16:15~ ストレッチエリア | 14:00 エアロ30 14:00~14:30 Takamatsu | 14:00 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 | 信田 真巳 | ロウリュウ(女性) 14:10~ | 14:00 有料 |
| 14:30 | ボルドブラ 14:00~14:45 坂本 直子 | 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 14:35~15:20 IZUMI | ホットヨガ 15:00~15:45 石井 浩恵 | ストレッチエリア 16:15~ ストレッチエリア | 14:30 エアロ30 14:00~14:30 Takamatsu | 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 | 信田 真巳 | ロウリュウ(女性) 14:10~ | 14:30 有料 |
| 15:00 | ボルドブラ 14:00~14:45 坂本 直子 | ピラティス 14:10~14:55 河西ひとみ | | 有料 | | 15:00 調整体操 14:30~15:15 misa | HIPHOP 14:35~15:20 IZUMI | ホットヨガ 15:00~15:45 石井 浩恵 | ストレッチエリア 16:15~ ストレッチエリア | 15:00 エアロ30 14:00~14:30 Takamatsu | 15:00 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 | 信田 真巳 | ロウリュウ(女性) 14:10~ | 15:00 有料 |
| 15:30 | ボルドブラ 14:00~14:45 坂本 直子 | ピラティス 14:10~14:55 河西ひとみ | | 有料 | | 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 | ホットヨガ 15:00~15:45 石井 浩恵 | ストレッチエリア 16:15~ ストレッチエリア | 15:30 アクア30 13:30~14:00 misa | 15:30 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 | 信田 真巳 | ロウリュウ(女性) 14:10~ | 15:30 有料 |
| 16:00 | ボルドブラ 14:00~14:45 坂本 直子 | ピラティス 14:10~14:55 河西ひとみ | | 有料 | | 16:00 調整体操 14:30~15:15 misa | HIPHOP 14:35~15:20 IZUMI | ホットヨガ 15:00~15:45 石井 浩恵 | ストレッチエリア 16:15~ ストレッチエリア | 16:00 エアロ30 14:00~14:30 Takamatsu | 16:00 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 | 信田 真巳 | ロウリュウ(女性) 14:10~ | 16:00 有料 |
| 16:30 | ボルドブラ 14:00~14:45 坂本 直子 | ピラティス 14:10~14:55 河西ひとみ | | 有料 | | 16:30 調整体操 14:30~15:15 misa | HIPHOP 14:35~15:20 IZUMI | ホットヨガ 15:00~15:45 石井 浩恵 | ストレッチエリア 16:15~ ストレッチエリア | 16:30 エアロ30 14:00~14:30 Takamatsu | 16:30 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 | 信田 真巳 | ロウリュウ(女性) 14:10~ | 16:30 有料 |
| 17:00 | ボルドブラ 14:00~14:45 坂本 直子 | ピラティス 14:10~14:55 河西ひとみ | | 有料 | | 17:00 調整体操 14:30~15:15 misa | HIPHOP 14:35~15:20 IZUMI | ホットヨガ 15:00~15:45 石井 浩恵 | ストレッチエリア 16:15~ ストレッチエリア | 17:00 エアロ30 14:00~14:30 Takamatsu | 17:00 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 | 信田 真巳 | ロウリュウ(女性) 14:10~ | 17:00 有料 |
| 17:30 | ボルドブラ 14:00~14:45 坂本 直子 | ピラティス 14:10~14:55 河西ひとみ | | 有料 | | 17:30 調整体操 14:30~15:15 misa | HIPHOP 14:35~15:20 IZUMI | ホットヨガ 15:00~15:45 石井 浩恵 | ストレッチエリア 16:15~ ストレッチエリア | 17:30 エアロ30 14:00~14:30 Takamatsu | 17:30 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 | 信田 真巳 | ロウリュウ(女性) 14:10~ | 17:30 有料 |
| 18:00 | ボルドブラ 14:00~14:45 坂本 直子 | ピラティス 14:10~14:55 河西ひとみ | | 有料 | | 18:00 調整体操 14:30~15:15 misa | HIPHOP 14:35~15:20 IZUMI | ホットヨガ 15:00~15:45 石井 浩恵 | ストレッチエリア 16:15~ ストレッチエリア | 18:00 エアロ30 14:00~14:30 Takamatsu | 18:00 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 | 信田 真巳 | ロウリュウ(女性) 14:10~ | 18:00 有料 |
| 18:30 | ボルドブラ 14:00~14:45 坂本 直子 | ピラティス 14:10~14:55 河西ひとみ | | 有料 | | 18:30 調整体操 14:30~15:15 misa | HIPHOP 14:35~15:20 IZUMI | ホットヨガ 15:00~15:45 石井 浩恵 | ストレッチエリア 16:15~ ストレッチエリア | 18:30 エアロ30 14:00~14:30 Takamatsu | 18:30 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 | 信田 真巳 | ロウリュウ(女性) 14:10~ | 18:30 有料 |
| 19:00 | ボルドブラ 14:00~14:45 坂本 直子 | ピラティス 14:10~14:55 河西ひとみ | | 有料 | | 19:00 調整体操 14:30~15:15 misa | HIPHOP 14:35~15:20 IZUMI | ホットヨガ 15:00~15:45 石井 浩恵 | ストレッチエリア 16:15~ ストレッチエリア | 19:00 エアロ30 14:00~14:30 Takamatsu | 19:00 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 | 信田 真巳 | ロウリュウ(女性) 14:10~ | 19:00 有料 |
| 19:30 | ボルドブラ 14:00~14:45 坂本 直子 | ピラティス 14:10~14:55 河西ひとみ | | 有料 | | 19:30 調整体操 14:30~15:15 misa | HIPHOP 14:35~15:20 IZUMI | ホットヨガ 15:00~15:45 石井 浩恵 | ストレッチエリア 16:15~ ストレッチエリア | 19:30 エアロ30 14:00~14:30 Takamatsu | 19:30 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 | 信田 真巳 | ロウリュウ(女性) 14:10~ | 19:30 有料 |
| 20:00 | ボルドブラ 14:00~14:45 坂本 直子 | ピラティス 14:10~14:55 河西ひとみ | | 有料 | | 20:00 調整体操 14:30~15:15 misa | HIPHOP 14:35~15:20 IZUMI | ホットヨガ 15:00~15:45 石井 浩恵 | ストレッチエリア 16:15~ ストレッチエリア | 20:00 エアロ30 14:00~14:30 Takamatsu | 20:00 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 | 信田 真巳 | ロウリュウ(女性) 14:10~ | 20:00 有料 |
| 20:30 | ボルドブラ 14:00~14:45 坂本 直子 | ピラティス 14:10~14:55 河西ひとみ | | 有料 | | 20:30 調整体操 14:30~15:15 misa | HIPHOP 14:35~15:20 IZUMI | ホットヨガ 15:00~15:45 石井 浩恵 | ストレッチエリア 16:15~ ストレッチエリア | 20:30 エアロ30 14:00~14:30 Takamatsu | 20:30 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 | 信田 真巳 | ロウリュウ(女性) 14:10~ | 20:30 有料 |
| 21:00 | ボルドブラ 14:00~14:45 坂本 直子 | ピラティス 14:10~14:55 河西ひとみ | | 有料 | | 21:00 調整体操 14:30~15:15 misa | HIPHOP 14:35~15:20 IZUMI | ホットヨガ 15:00~15:45 石井 浩恵 | ストレッチエリア 16:15~ ストレッチエリア | 21:00 エアロ30 14:00~14:30 Takamatsu | 21:00 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 | 信田 真巳 | ロウリュウ(女性) 14:10~ | 21:00 有料 |
| 21:30 | ボルドブラ 14:00~14:45 坂本 直子 | ピラティス 14:10~14:55 河西ひとみ | | 有料 | | 21:30 調整体操 14:30~15:15 misa | HIPHOP 14:35~15:20 IZUMI | ホットヨガ 15:00~15:45 石井 浩恵 | ストレッチエリア 16:15~ ストレッチエリア | 21:30 エアロ30 14:00~14:30 Takamatsu | 21:30 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 | 信田 真巳 | ロウリュウ(女性) 14:10~ | 21:30 有料 |
| 22:00 | ボルドブラ 14:00~14:45 坂本 直子 | ピラティス 14:10~14:55 河西ひとみ | | 有料 | | 22:00 調整体操 14:30~15:15 misa | HIPHOP 14:35~15:20 IZUMI | ホットヨガ 15:00~15:45 石井 浩恵 | ストレッチエリア 16:15~ ストレッチエリア | 22:00 エアロ30 14:00~14:30 Takamatsu | 22:00 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 | 信田 真巳 | ロウリュウ(女性) 14:10~ | 22:00 有料 |

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. 2018.12

| | 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 | | アクアオーウーク 10:30~11:00 竹野内 | 10:30 | リトモス 10:30~11:15 田中 希恵 | リラティス 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 | 10:30 | ルージュダットン 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 | 11:00 | パワーカードィオ 11:40~12:30 バルナック松 | DISCO WORLD 11:45~12:30 RUI | | 有料 パーソナル(30分) 11:30~12:00 阿部 喜美子 | 11:00 | 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 | | | | | | | | | | | |
| 12:00 | SALSATION 12:15~13:15 | ZUMBA 13:00~13:45 三階 美賀子 | 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 | 12:00 | 時間変更 MIXXEDFIT 12:45~13:45 HIROMI | ソフトホットヨガ 12:40~13:25 河西 ひとみ | | 有料 カルチャースクール チューブヨガ 12:30~14:00 ミッツ | 12:00 | ZUMBA 12:20~13:00 みどり | ステップ40 11:50~12:30 竹野内 | | 12:00 | | | | | | | | | | | |
| 13:00 | HIROMI | パワー30 13:30~14:00 岡本 響 | はじめての ストリートダンス 14:10~14:55 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 | 13:00 | サルス 13:05~13:50 erina | アシュタンガヨガ 13:45~14:45 SUU | | 有料 カルチャースクール チェーブヨガ 12:30~14:00 ミッツ | 13:00 | RADICAL パワー45 13:15~14:00 岡本 響 | 天空大河 13:15~13:45 みどり | 体軸ヨガ 13:45~14:30 ダイスケ | 13:00 | | | | | | | | | | | |
| 14:00 | RADICAL フアイトウ 14:15~14:45 岡本 響 | 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 | | 14:00 | ZUMBA 14:05~15:05 miki | BAILABAILA 14:10~14:55 erina | | 有料 RADICAL チェーブヨガ 15:45~16:05 平泳ぎ | 14:00 | RADICAL フアイトウ45 14:15~15:00 岡本 響 | エアロ30 14:00~14:30 面家 嘉輝 | ダイスケ | 14:00 | | | | | | | | | | | |
| 14:30 | 自力整体☆前半 15:00~15:45 長宗 裕美 | 自力整体☆後半 15:55~16:40 長宗 裕美 | カルチャースクール バレエ 16:00~17:30 大森 愛 | 15:30~ ストレッチエリア | | 14:30 | マットストレッチ 15:30~16:00 miki | 美筋パワーヨガ 16:10~16:55 なお | | 有料 RADICAL チェーブヨガ 15:45~16:05 平泳ぎ | 14:30 | MEGADANCE 15:15~16:00 IZUMI | 12月は 9日・16日のみ 実施となります。 | ハタヨガ 15:00~15:45 面家 嘉輝 | 14:30 | | | | | | | | | | | |
| 15:00 | JAZZダンス 17:00~18:00 Takamatsu | エアロ40 19:05~19:50 erina | ホットヨガ 19:00~19:45 羽原 | 15:30~ ストレッチエリア | | 15:00 | ステップ30 16:30~17:00 豊島 三幸 | アロマホットヨガ 17:15~18:15 なお | | 有料 RADICAL チェーブヨガ 15:45~16:05 平泳ぎ | 15:00 | MEGADANCE 15:15~16:00 IZUMI | エアロ40 15:10~15:50 奥田 絵里 | ダイスケ | 15:00 | | | | | | | | | | | |
| 15:30 | 自力整体☆後半 15:55~16:40 長宗 裕美 | カルチャースクール バレエ 16:00~17:30 大森 愛 | ホットヨガ 16:10~16:55 久保 瑠璃子 | 15:30~ ストレッチエリア | | 15:30 | エアロ40 17:15~17:55 豊島 三幸 | ストレッチ&ピラティス 17:10~17:55 信田 真巳 | | 有料 RADICAL チェーブヨガ 15:45~16:05 平泳ぎ | 15:30 | MEGADANCE 15:15~16:00 IZUMI | エアロ40 15:10~15:50 奥田 絵里 | ダイスケ | 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 バレエ 16:00~17:30 大森 愛 | ホットヨガ 16:10~16:55 久保 瑠璃子 | 15:30~ ストレッチエリア | | 16:00 | ステップ30 16:30~17:00 豊島 三幸 | アロマホットヨガ 17:15~18:15 なお | | 有料 RADICAL チェーブヨガ 15:45~16:05 平泳ぎ | 16:00 | MEGADANCE 15:15~16:00 IZUMI | エアロ40 15:10~15:50 奥田 絵里 | ダイスケ | 16:00 | | | | | | | | | | | |
| 16:30 | JAZZダンス 17:00~18:00 Takamatsu | エアロ40 19:05~19:50 erina | ホットヨガ 19:00~19:45 羽原 | 15:30~ ストレッチエリア | | 16:30 | エアロ40 17:15~17:55 豊島 三幸 | ストレッチ&ピラティス 17:10~17:55 信田 真巳 | | 有料 RADICAL チェーブヨガ 15:45~16:05 平泳ぎ | 16:30 | MEGADANCE 15:15~16:00 IZUMI | エアロ40 15:10~15:50 奥田 絵里 | ダイスケ | 16:30 | | | | | | | | | | | |
| 17:00 | 自力整体☆後半 15:55~16:40 長宗 裕美 | カルチャースクール バレエ 16:00~17:30 大森 愛 | ホットヨガ 16:10~16:55 久保 瑠璃子 | 15:30~ ストレッチエリア | | 17:00 | エアロ40 17:15~17:55 豊島 三幸 | ストレッチ&ピラティス 17:10~17:55 信田 真巳 | | 有料 RADICAL チェーブヨガ 15:45~16:05 平泳ぎ | 17:00 | MEGADANCE 15:15~16:00 IZUMI | エアロ40 15:10~15:50 奥田 絵里 | ダイスケ | 17:00 | | | | | | | | | | | |
| 17:30 | 自力整体☆後半 15:55~16:40 長宗 裕美 | カルチャースクール バレエ 16:00~17:30 大森 愛 | ホットヨガ 16:10~16:55 久保 瑠璃子 | 15:30~ ストレッチエリア | | 17:30 | エアロ40 17:15~17:55 豊島 三幸 | ストレッチ&ピラティス 17:10~17:55 信田 真巳 | | 有料 RADICAL チェーブヨガ 15:45~16:05 平泳ぎ | 17:30 | MEGADANCE 15:15~16:00 IZUMI | エアロ40 15:10~15:50 奥田 絵里 | ダイスケ | 17:30 | | | | | | | | | | | |
| 18:00 | 自力整体☆後半 15:55~16:40 長宗 裕美 | カルチャースクール バレエ 16:00~17:30 大森 愛 | ホットヨガ 16:10~16:55 久保 瑠璃子 | 15:30~ ストレッチエリア | | 18:00 | エアロ40 17:15~17:55 豊島 三幸 | ストレッチ&ピラティス 17:10~17:55 信田 真巳 | | 有料 RADICAL チェーブヨガ 15:45~16:05 平泳ぎ | 18:00 | MEGADANCE 15:15~16:00 IZUMI | エアロ40 15:10~15:50 奥田 絵里 | ダイスケ | 18:00 | | | | | | | | | | | |
| 18:30 | 自力整体☆後半 15:55~16:40 長宗 裕美 | カルチャースクール バレエ 16:00~17:30 大森 愛 | ホットヨガ 16:10~16:55 久保 瑠璃子 | 15:30~ ストレッチエリア | | 18:30 | エアロ40 17:15~17:55 豊島 三幸 | ストレッチ&ピラティス 17:10~17:55 信田 真巳 | | 有料 RADICAL チェーブヨガ 15:45~16:05 平泳ぎ | 18:30 | MEGADANCE 15:15~16:00 IZUMI | エアロ40 15:10~15:50 奥田 絵里 | ダイスケ | 18:30 | | | | | | | | | | | |
| 19:00 | 自力整体☆後半 15:55~16:40 長宗 裕美 | カルチャースクール バレエ 16:00~17:30 大森 愛 | ホットヨガ 16:10~16:55 久保 瑠璃子 | 15:30~ ストレッチエリア | | 19:00 | エアロ40 17:15~17:55 豊島 三幸 | ストレッチ&ピラティス 17:10~17:55 信田 真巳 | | 有料 RADICAL チェーブヨガ 15:45~16:05 平泳ぎ | 19:00 | MEGADANCE 15:15~16:00 IZUMI | エアロ40 15:10~15:50 奥田 絵里 | ダイスケ | 19:00 | | | | | | | | | | | |
| 19:30 | 自力整体☆後半 15:55~16:40 長宗 裕美 | カルチャースクール バレエ 16:00~17:30 大森 愛 | ホットヨガ 16:10~16:55 久保 瑠璃子 | 15:30~ ストレッチエリア | | 19:30 | エアロ40 17:15~17:55 豊島 三幸 | ストレッチ&ピラティス 17:10~17:55 信田 真巳 | | 有料 RADICAL チェーブヨガ 15:45~16:05 平泳ぎ | 19:30 | MEGADANCE 15:15~16:00 IZUMI | エアロ40 15:10~15:50 奥田 絵里 | ダイスケ | 19:30 | | | | | | | | | | | |
| 20:00 | 自力整体☆後半 15:55~16:40 長宗 裕美 | カルチャースクール バレエ 16:00~17:30 大森 愛 | ホットヨガ 16:10~16:55 久保 瑠璃子 | 15:30~ ストレッチエリア | | 20:00 | エアロ40 17:15~17:55 豊島 三幸 | ストレッチ&ピラティス 17:10~17:55 信田 真巳 | | 有料 RADICAL チェーブヨガ 15:45~16:05 平泳ぎ | 20:00 | MEGADANCE 15:15~16:00 IZUMI | エアロ40 15:10~15:50 奥田 絵里 | ダイスケ | 20:00 | | | | | | | | | | | |
| 20:30 | 自力整体☆後半 15:55~16:40 長宗 裕美 | カルチャースクール バレエ 16:00~17:30 大森 愛 | ホットヨガ 16:10~16:55 久保 瑠璃子 | 15:30~ ストレッチエリア | | 20:30 | エアロ40 17:15~17:55 豊島 三幸 | ストレッチ&ピラティス 17:10~17:55 信田 真巳 | | 有料 RADICAL チェーブヨガ 15:45~16:05 平泳ぎ | 20:30 | MEGADANCE 15:15~16:00 IZUMI | エアロ40 15:10~15:50 奥田 絵里 | ダイスケ | 20:30 | | | | | | | | | | | |
| 21:00 | 自力整体☆後半 15:55~16:40 長宗 裕美 | カルチャースクール バレエ 16:00~17:30 大森 愛 | ホットヨガ 16:10~16:55 久保 瑠璃子 | 15:30~ ストレッチエリア | | 21:00 | エアロ40 17:15~17:55 豊島 三幸 | ストレッチ&ピラティス 17:10~17:55 信田 真巳 | | 有料 RADICAL チェーブヨガ 15:45~16:05 平泳ぎ | 21:00 | MEGADANCE 15:15~16:00 IZUMI | エアロ40 15:10~15:50 奥田 絵里 | ダイスケ | 21:00 | | | | | | | | | | | |
| 21:30 | 自力整体☆後半 15:55~16:40 長宗 裕美 | カルチャースクール バレエ 16:00~17:30 大森 愛 | ホットヨガ 16:10~16:55 久保 瑠璃子 | 15:30~ ストレッチエリア | | 21:30 | エアロ40 17:15~17:55 豊島 三幸 | ストレッチ&ピラティス 17:10~17:55 信田 真巳 | | 有料 RADICAL チェーブヨガ 15:45~16:05 平泳ぎ | 21:30 | MEGADANCE 15:15~16:00 IZUMI | エアロ40 15:10~15:50 奥田 絵里 | ダイスケ | 21:30 | | | | | | | | | | | |
| 22:00 | 自力整体☆後半 15:55~16:40 長宗 裕美 | カルチャースクール バレエ 16:00~17:30 大森 愛 | ホットヨガ 16:10~16:55 久保 瑠璃子 | 15:30~ ストレッチエリア | | 22:00 | エアロ40 17:15~17:55 豊島 三幸 | ストレッチ&ピラティス 17:10~17:55 信田 真巳 | | 有料 RADICAL チェーブヨガ 15:45~16:05 平泳ぎ | 22:00 | MEGADANCE 15:15~16:00 IZUMI | エアロ40 15:10~15:50 奥田 絵里 | ダイスケ | 22:00 | | | | | | | | | | | |
| 閉館時間 20:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 閉館時間 21:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 年末年始営業予定 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <table border="1"> <tr> <td>12月27日</td> <td>12月28日~1月1日</td> <td>1月2日</td> <td>1月3日</td> </tr> <tr> <td>10時開店</td> <td rowspan="2" style="text-align: center; vertical-align: middle;">休館日</td> <td colspan="2">11時開店</td> </tr> <tr> <td>20時開店</td> <td colspan="2">19時開店</td> </tr> </table> | | | | | | | | | | | | | | | | 12月27日 | 12月28日~1月1日 | 1月2日 | 1月3日 | 10時開店 | 休館日 | 11時開店 | | 20時開店 | 19時開店 | |
| 12月27日 | 12月28日~1月1日 | 1月2日 | 1月3日 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10時開店 | 休館日 | 11時開店 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20時開店 | | 19時開店 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 閉館時間 23:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

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。

【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!!

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~

