

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		自力整体☆後半 11:30~12:15 長宗 裕美		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		ピラティス 13:00~13:45 石井 浩恵		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
12:30	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	ロウリュウ(女性) 14:10~		12:30 マッサラバングラ® 13:30~14:15 北本 愛美		ハタヨガ 14:00~14:45 石井 浩恵		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	有料	12:30
13:00	パワーへ変更 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	有料	有料		13:00 調整体操 14:30~15:15 misa		HIPHOP 14:35~15:20 IZUMI		13:00 カルチャースクール ラテン 14:45~15:45 北本 愛美	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	有料	13:00
13:30	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	有料	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		13:30 エアロ30 13:30~14:00 misa	13:30 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	有料	13:30
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	有料		14:00 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	ホットヨガ 16:15~17:00 久保 瑠璃子		14:00 アクア30 13:30~14:00 misa	14:00 ヒトモス 15:45~16:45 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	有料	14:00
14:30	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	有料		14:30 はじめてフラダンス 17:50~18:20 奥田 絵里		骨盤ウオーク 18:20~19:05 Mina		14:30 カルチャースクール フラダンス 18:35~19:05 chami	14:30 エアロ30 18:30~19:00 竹野内	肩こり緩和& 姿勢整えヨガ 19:00~19:45 ミッツ	ホットヨガ 19:05~19:50 なお	有料	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	有料	有料		15:00 フラダンス 18:35~19:20 奥田 絵里	SALSATION 18:30~19:30 HIROMI			15:00 エアロ30 18:30~19:00 竹野内	15:00 エアロ40 19:15~19:55 竹野内	ホットヨガ 19:05~19:50 なお	ホットヨガ 19:05~19:50 なお	有料	15:00
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	有料	有料		15:30 ZUMBA 19:35~20:35 chami	バレトン 19:45~20:30 田中 希恵			15:30 エアロ30 18:30~19:00 竹野内	15:30 エアロ40 19:15~19:55 竹野内	ホットヨガ 19:05~19:50 なお	ホットヨガ 19:05~19:50 なお	有料	15:30
16:00	BAILA BAILA 16:00~16:45 RUI	15:45~16:30 大多和 奈江	有料	有料		16:00 ダンスヨガ 17:00~18:00 SHIORI				16:00 エアロ30 18:30~19:00 竹野内	16:00 エアロ40 19:15~19:55 竹野内	ホットヨガ 19:05~19:50 なお	ホットヨガ 19:05~19:50 なお	有料	16:00
16:30	RUI	15:45~16:30 大多和 奈江	有料	有料		16:30 はじめてフラダンス 17:50~18:20 奥田 絵里				16:30 エアロ30 18:30~19:00 竹野内	16:30 エアロ40 19:15~19:55 竹野内	ホットヨガ 19:05~19:50 なお	ホットヨガ 19:05~19:50 なお	有料	16:30
17:00	ZUMBA 17:00~17:45 RUI	16:45~17:30 Takamatsu	有料	有料		17:00 フラダンス 18:35~19:20 奥田 絵里	SALSATION 18:30~19:30 HIROMI			17:00 エアロ30 18:30~19:00 竹野内	17:00 エアロ40 19:15~19:55 竹野内	ホットヨガ 19:05~19:50 なお	ホットヨガ 19:05~19:50 なお	有料	17:00
17:30	RUI	16:45~17:30 Takamatsu	有料	有料		17:30 はじめてフラダンス 17:50~18:20 奥田 絵里				17:30 エアロ30 18:30~19:00 竹野内	17:30 エアロ40 19:15~19:55 竹野内	ホットヨガ 19:05~19:50 なお	ホットヨガ 19:05~19:50 なお	有料	17:30
18:00	担当変更 HIBIKI	17:50~18:35 石川 まさ子	有料	有料		18:00 ZUMBA 19:35~20:35 chami	バレトン 19:45~20:30 田中 希恵			18:00 エアロ30 18:30~19:00 竹野内	18:00 エアロ40 19:15~19:55 竹野内	ホットヨガ 19:05~19:50 なお	ホットヨガ 19:05~19:50 なお	有料	18:00
18:30	担当変更 HIBIKI	17:50~18:35 石川 まさ子	有料	有料		18:30 はじめてフラダンス 17:50~18:20 奥田 絵里				18:30 エアロ30 18:30~19:00 竹野内	18:30 エアロ40 19:15~19:55 竹野内	ホットヨガ 19:05~19:50 なお	ホットヨガ 19:05~19:50 なお	有料	18:30
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	有料		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	19:00 エアロ40 19:15~19:55 竹野内	ホットヨガ 19:05~19:50 なお	ホットヨガ 19:05~19:50 なお	有料	19:00
19:30	ファイドウ45 19:45~20:30 HIBIKI	ステップ40 19:45~20:25 西山 由香里	有料	有料		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30 18:30~19:00 竹野内	19:30 エアロ40 19:15~19:55 竹野内	ホットヨガ 19:05~19:50 なお	ホットヨガ 19:05~19:50 なお	有料	19:30
20:00	MIXXEDFIT 20:45~21:45 HIROMI	はじめてHIPHOP 21:00~21:30 Shiho	有料	有料		20:00 フラダンス 18:35~19:20 奥田 絵里	SALSATION 18:30~19:30 HIROMI			20:00 エアロ30 18:30~19:00 竹野内	20:00 エアロ40 19:15~19:55 竹野内	ホットヨガ 19:05~19:50 なお	ホットヨガ 19:05~19:50 なお	有料	20:00
20:30	MIXXEDFIT 20:45~21:45 HIROMI	はじめてHIPHOP 21:00~21:30 Shiho	有料	有料		20:30 はじめてフラダンス 17:50~18:20 奥田 絵里				20:30 エアロ30 18:30~19:00 竹野内	20:30 エアロ40 19:15~19:55 竹野内	ホットヨガ 19:05~19:50 なお	ホットヨガ 19:05~19:50 なお	有料	20:30
21:00	MIXXEDFIT 20:45~21:45 HIROMI	はじめてHIPHOP 21:00~21:30 Shiho	有料	有料		21:00 ZUMBA 19:35~20:35 chami	バレトン 19:45~20:30 田中 希恵			21:00 エアロ30 18:30~19:00 竹野内	21:00 エアロ40 19:15~19:55 竹野内	ホットヨガ 19:05~19:50 なお	ホットヨガ 19:05~19:50 なお	有料	21:00
21:30	HIROMI	はじめてHIPHOP 21:00~21:30 Shiho	有料	有料		21:30 フラダンス 18:35~19:20 奥田 絵里	SALSATION 18:30~19:30 HIROMI			21:30 エアロ30 18:30~19:00 竹野内	21:30 エアロ40 19:15~19:55 竹野内	ホットヨガ 19:05~19:50 なお	ホットヨガ 19:05~19:50 なお	有料	21:30
22:00	HIROMI	はじめてHIPHOP 21:00~21:30 Shiho	有料	有料		22:00 ZUMBA 19:35~20:35 chami	バレトン 19:45~20:30 田中 希恵			22:00 エアロ30 18:30~19:00 竹野内	22:00 エアロ40 19:15~19:55 竹野内	ホットヨガ 19:05~19:50 なお	ホットヨガ 19:05~19:50 なお	有料	22:00

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。

担当変更

16:15~
ストレッチエリア

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	リンパピクス 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	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	調整体操 11:00~11:45 misa	アクア30 11:15~11:45 竹野内	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	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	アクア45 13:30~14:15 misa	時間変更 MIXXEDFIT 12:45~13:45 HIROMI	サルサ 13:05~13:50 erina	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	ローリュウ(男性) 13:10~	RADICAL パワー45 13:15~14:00 新竹 早紀	ステップ40 11:50~12:30 竹野内	11:00~12:00 DAISKE	11:30
12:00	12:30	13:00	13:30	14:00	14:30	15:00	15:30	16:00	16:30	17:00	17:30	18:00	18:30	19:00	19:30
12:30	13:00	13:30	14:00	14:30	15:00	15:30	16:00	16:30	17:00	17:30	18:00	18:30	19:00	19:30	20:00
13:00	13:30	14:00	14:30	15:00	15:30	16:00	16:30	17:00	17:30	18:00	18:30	19:00	19:30	20:00	20:30
13:30	14:00	14:30	15:00	15:30	16:00	16:30	17:00	17:30	18:00	18:30	19:00	19:30	20:00	20:30	21:00
14:00	14:30	15:00	15:30	16:00	16:30	17:00	17:30	18:00	18:30	19:00	19:30	20:00	20:30	21:00	21:30
14:30	15:00	15:30	16:00	16:30	17:00	17:30	18:00	18:30	19:00	19:30	20:00	20:30	21:00	21:30	22:00
15:00	15:30	16:00	16:30	17:00	17:30	18:00	18:30	19:00	19:30	20:00	20:30	21:00	21:30	22:00	
15:30	16:00	16:30	17:00	17:30	18:00	18:30	19:00	19:30	20:00	20:30	21:00	21:30	22:00		
16:00	16:30	17:00	17:30	18:00	18:30	19:00	19:30	20:00	20:30	21:00	21:30	22:00			
16:30	17:00	17:30	18:00	18:30	19:00	19:30	20:00	20:30	21:00	21:30	22:00				
17:00	17:30	18:00	18:30	19:00	19:30	20:00	20:30	21:00	21:30	22:00					
17:30	18:00	18:30	19:00	19:30	20:00	20:30	21:00	21:30	22:00						
18:00	18:30	19:00	19:30	20:00	20:30	21:00	21:30	22:00							
18:30	19:00	19:30	20:00	20:30	21:00	21:30	22:00								
19:00	19:30	20:00	20:30	21:00	21:30	22:00									
19:30	20:00	20:30	21:00	21:30	22:00										
20:00	20:30	21:00	21:30	22:00											
20:30	21:00	21:30	22:00												
21:00	21:30	22:00													
21:30	22:00														
22:00															

ストレッチエリア

ストレッチエリア

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。

閉館時間 20:00

【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~



年末年始営業予定

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