

# 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. 2019.01

	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		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			10:30 アクアウオーク 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	★	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)
11:00	MIXXEDFIT メガダンス 11:05~11:50	岡原 真利子	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	11:00 太極拳 11:00~11:45 中村 陽子	IZUMI	骨盤体操	★	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)
11:30	梶川 倫世	はじめてフラダンス 11:35~12:05 奥田 絵里	住谷 奈緒子			11:30 アクア30 11:15~11:45 中田		自力整体☆後半 11:30~12:15 長宗 裕美			11:30 アクア45 河西 ひとみ	11:30 ラテンエクスプレ 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	11:10~11:55 國重 智恵子	メガダンス 11:35~12:20 IZUMI	11:30 パーソナル(30分) 12:20~12:50 阿部 喜美子
12:00	リトモス 12:05~12:50	フラダンス 12:15~13:00 奥田 絵里	ヒーリングヨガ 12:00~12:45	自重トレーニング 12:00~12:30 misa		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 ホットヨガ 11:35~12:20 Take			12:00 ボルドブラ 12:30~13:15	12:00 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	ソフトホットヨガ 12:15~13:00 SHIORI	フローヨガ 12:30~13:15 久保 瑠璃子	12:00 パーソナル(30分) 12:20~12:50 阿部 喜美子
12:30	梶川 倫世	ベーシックヨガ 12:55~13:55		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		12:30 ボルドブラ 12:30~13:15			12:30 リトモス 13:00~13:45	12:30 ラテンエクスプレ スコンサルサ® 12:00~12:45 北本 愛美	12:30 タヒチアンダンス 12:10~12:55 大森 愛	12:30 ソフトホットヨガ 12:15~13:00 SHIORI	12:30 フローヨガ 12:30~13:15 久保 瑠璃子	12:30 パーソナル(30分) 12:20~12:50 阿部 喜美子
13:00	エアロ30 13:20~13:50 河西 ひとみ	13:15~13:45 STAFF				13:00 マサラバングラ® 13:30~14:15 北本 愛美		13:00 ピラティス 13:00~13:45 石井 浩恵			13:00 アクア30 13:30~14:00 misa	13:00 梶川 倫世	13:00 フライドウ 13:10~13:40 岡本 響	ホットヨガ 13:20~14:05 SHIORI	新規導入 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 ロウリュウ(男性) 13:40~
13:30						13:30 MIXXEDFIT 13:35~14:20 IZUMI		13:30 ハタヨガ 14:00~14:45 石井 浩恵			13:30 アクア30 13:30~14:00 misa	13:30 エアロ30 14:00~14:30 Takamatsu	13:30 ZUMBA 14:00~14:45 梶川 倫世	13:30 マットストレッチ 14:30~15:30 信田 真巳	13:30 ロウリュウ(女性) 14:10~	13:30 ロウリュウ(女性) 14:10~
14:00	ステップ30 14:10~14:40 坂本 直子	ボルドブラ 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		14:00 HIPHOP 14:35~15:20 IZUMI			14:00 カルチャースクール ラテン 14:45~15:45 北本 愛美	14:00 リンパビクス 14:45~15:30 Takamatsu	14:00 はじめてフラダンス 14:55~15:25 奥田 絵里	14:00 ホット体幹ヨガ 15:45~16:30 SHIORI	14:00 ストレッチエリア 15:00~15:45 竹野内	14:00 アクア45 15:00~15:45 竹野内
14:30						14:30 はじめて太極拳 15:30~16:00 中村 陽子		14:30 はじめてのJAZZダンス 15:35~16:20 Takamatsu			14:30 HITOMI	14:30 ベーシックヨガ 15:45~16:45 奥田 絵里	14:30 フラダンス 15:35~16:20 奥田 絵里	14:30 ホット体幹ヨガ 15:45~16:30 SHIORI	14:30 ストレッチエリア	14:30 アクア45 15:00~15:45 竹野内
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			15:00 調整体操 14:30~15:15 misa		15:00 太極拳 16:10~16:55 中村 陽子			15:00 カルチャースクール ラテン 14:45~15:45 北本 愛美	15:00 ジャズダンス 16:35~17:35 Takamatsu	15:00 インナービューティーヨガ 17:00~18:00 HITOMI	15:00 ソフトホットヨガ 18:00~18:45 SHIORI	15:00 ストレッチエリア	15:00 アクア45 15:00~15:45 竹野内
15:30						15:30 調整体操 14:30~15:15 misa		15:30 太極拳 16:10~16:55 中村 陽子			15:30 カルチャースクール ラテン 14:45~15:45 北本 愛美	15:30 ジャズダンス 16:35~17:35 Takamatsu	15:30 インナービューティーヨガ 17:00~18:00 HITOMI	15:30 ソフトホットヨガ 18:00~18:45 SHIORI	15:30 ストレッチエリア	15:30 アクア45 15:00~15:45 竹野内
16:00	BAILA BAILA 16:00~16:45 RUI	15:45~16:30 大多和 奈江	ホット骨盤ヨガ 16:15~17:00 Mina			16:00 調整体操 14:30~15:15 misa		16:00 太極拳 16:10~16:55 中村 陽子			16:00 カルチャースクール ラテン 14:45~15:45 北本 愛美	16:00 ジャズダンス 16:35~17:35 Takamatsu	16:00 インナービューティーヨガ 17:00~18:00 HITOMI	16:00 ソフトホットヨガ 18:00~18:45 SHIORI	16:00 ストレッチエリア	16:00 アクア45 15:00~15:45 竹野内
16:30						16:30 調整体操 14:30~15:15 misa		16:30 太極拳 16:10~16:55 中村 陽子			16:30 カルチャースクール ラテン 14:45~15:45 北本 愛美	16:30 ジャズダンス 16:35~17:35 Takamatsu	16:30 インナービューティーヨガ 17:00~18:00 HITOMI	16:30 ソフトホットヨガ 18:00~18:45 SHIORI	16:30 ストレッチエリア	16:30 アクア45 15:00~15:45 竹野内
17:00	ZUMBA 17:00~17:45 RUI	16:45~17:30 Takamatsu				17:00 調整体操 14:30~15:15 misa		17:00 太極拳 16:10~16:55 中村 陽子			17:00 カルチャースクール ラテン 14:45~15:45 北本 愛美	17:00 ジャズダンス 16:35~17:35 Takamatsu	17:00 インナービューティーヨガ 17:00~18:00 HITOMI	17:00 ソフトホットヨガ 18:00~18:45 SHIORI	17:00 ストレッチエリア	17:00 アクア45 15:00~15:45 竹野内
17:30						17:30 調整体操 14:30~15:15 misa		17:30 太極拳 16:10~16:55 中村 陽子			17:30 カルチャースクール ラテン 14:45~15:45 北本 愛美	17:30 ジャズダンス 16:35~17:35 Takamatsu	17:30 インナービューティーヨガ 17:00~18:00 HITOMI	17:30 ソフトホットヨガ 18:00~18:45 SHIORI	17:30 ストレッチエリア	17:30 アクア45 15:00~15:45 竹野内
18:00						18:00 調整体操 14:30~15:15 misa		18:00 太極拳 16:10~16:55 中村 陽子			18:00 カルチャースクール ラテン 14:45~15:45 北本 愛美	18:00 ジャズダンス 16:35~17:35 Takamatsu	18:00 インナービューティーヨガ 17:00~18:00 HITOMI	18:00 ソフトホットヨガ 18:00~18:45 SHIORI	18:00 ストレッチエリア	18:00 アクア45 15:00~15:45 竹野内
18:30						18:30 調整体操 14:30~15:15 misa		18:30 太極拳 16:10~16:55 中村 陽子			18:30 カルチャースクール ラテン 14:45~15:45 北本 愛美	18:30 ジャズダンス 16:35~17:35 Takamatsu	18:30 インナービューティーヨガ 17:00~18:00 HITOMI	18:30 ソフトホットヨガ 18:00~18:45 SHIORI	18:30 ストレッチエリア	18:30 アクア45 15:00~15:45 竹野内
19:00	MIXXEDFIT パワー45 18:45~19:30 HIIBIKI	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	カルチャースクール マーヤヨガ 18:45~19:45 羽原		19:00 調整体操 14:30~15:15 misa		19:00 太極拳 16:10~16:55 中村 陽子			19:00 カルチャースクール ラテン 14:45~15:45 北本 愛美	19:00 ジャズダンス 16:35~17:35 Takamatsu	19:00 インナービューティーヨガ 17:00~18:00 HITOMI	19:00 ソフトホットヨガ 18:00~18:45 SHIORI	19:00 ストレッチエリア	19:00 アクア45 15:00~15:45 竹野内
19:30						19:30 調整体操 14:30~15:15 misa		19:30 太極拳 16:10~16:55 中村 陽子			19:30 カルチャースクール ラテン 14:45~15:45 北本 愛美	19:30 ジャズダンス 16:35~17:35 Takamatsu	19:30 インナービューティーヨガ 17:00~18:00 HITOMI	19:30 ソフトホットヨガ 18:00~18:45 SHIORI	19:30 ストレッチエリア	19:30 アクア45 15:00~15:45 竹野内
20:00	ファイドウ45 HIBIKI	ステップ40 19:45~20:25 西山 由香里	ハタヨガ 20:15~21:00 大迫 光希子			20:00 調整体操 14:30~15:15 misa		20:00 太極拳 16:10~16:55 中村 陽子			20:00 カルチャースクール ラテン 14:45~15:45 北本 愛美	20:00 ジャズダンス 16:35~17:35 Takamatsu	20:00 インナービューティーヨガ 17:00~18:00 HITOMI	20:00 ソフトホットヨガ 18:00~18:45 SHIORI	20:00 ストレッチエリア	20:00 アクア45 15:00~15:45 竹野内
20:30						20:30 調整体操 14:30~15:15 misa		20:30 太極拳 16:10~16:55 中村 陽子			20:30 カルチャースクール ラテン 14:45~15:45 北本 愛美	20:30 ジャズダンス 16:35~17:35 Takamatsu	20:30 インナービューティーヨガ 17:00~18:00 HITOMI	20:30 ソフトホットヨガ 18:00~18:45 SHIORI	20:30 ストレッチエリア	20:30 アクア45 15:00~15:45 竹野内
21:00	MIXXEDFIT 20:45~21:45 HIROMI	はじめてHIPHOP 21:00~21:30 Shiho	ホットヨガ 21:15~22:00 大迫 光希子			21:00 調整体操 14:30~15:15 misa		21:00 太極拳 16:10~16:55 中村 陽子			21:00 カルチャースクール ラテン 14:45~15:45 北本 愛美	21:00 ジャズダンス 16:35~17:35 Takamatsu	21:00 インナービューティーヨガ 17:00~18:00 HITOMI	21:00 ソフトホットヨガ 18:00~18:45 SHIORI	21:00 ストレッチエリア	21:00 アクア45 15:00~15:45 竹野内
21:30						21:30 調整体操 14:30~15:15 misa		21:30 太極拳 16:10~16:55 中村 陽子			21:30 カルチャースクール ラテン 14:45~15:45 北本 愛美	21:30 ジャズダンス 16:35~17:35 Takamatsu	21:30 インナービューティーヨガ 17:00~18:00 HITOMI	21:30 ソフトホットヨガ 18:00~18:45 SHIORI	21:30 ストレッチエリア	21:30 アクア45 15:00~15:45 竹野内
22:00						22:00 調整体操 14:30~15:15 misa		22:00 太極拳 16:10~16:55 中村 陽子			22:00 カルチャースクール ラテン 14:45~15:45 北本 愛美	22:00 ジャズダンス 16:35~17:35 Takamatsu	22:00 インナービューティーヨガ 17:00~18:00 HITOMI	22:00 ソフトホットヨガ 18:00~18:45 SHIORI	22:00 ストレッチエリア	22:00 アクア45 15:00~15:45 竹野内

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. 2019.01

	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		アクアウオーク 10:30~11:00 竹野内	リトモス 10:30~11:15 田中 希恵	リンバピクス 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	調整体操	Misa	調整体操 11:00~11:45 misa	アクア30 11:15~11:45 竹野内	有料 パワーカードイオ 11:40~12:30 RUI	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	有料 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	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		ストレッチ&ピラティス 12:00~12:20	有料 SMINGスクール初級 【背泳ぎ】 12:30~13:15 阿部 喜美子(45分)	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	有料 ZUMBA 12:20~13:00 みどり	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	ホットヨガ 12:30~13:15 ダイスケ	12:00
12:00	SALSATION 12:15~13:15	ZUMBA 13:00~13:45	ホットヨガ 12:30~13:15 Mina	12:00~13:00 信田 真巳		有料 アクア45 13:30~14:15 misa	サルサ 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 チューブヨガ 12:30~14:00 ミッツ	有料 ZUMBA 12:20~13:00 みどり	有料 パーソナル(30分) 11:30~12:00 阿部 喜美子	ステップ40 11:50~12:30 竹野内	ホットヨガ 12:30~13:15 ダイスケ	12:30
13:00	HIROMI	ZUMBA 13:00~13:45	ホットヨガ 12:30~13:15 Mina			有料 アクア45 13:30~14:15 misa	HIROMI	アシュタンガヨガ 13:45~14:45 SUU		有料 カルチャースクール チューブヨガ 12:30~14:00 ミッツ	有料 ZUMBA 12:20~13:00 みどり	有料 パーソナル(30分) 11:30~12:00 阿部 喜美子	ステップ40 11:50~12:30 竹野内	ホットヨガ 12:30~13:15 ダイスケ	13:00
13:30	パワー30 13:30~14:00 STAFF	三階 美賀子		★		有料 アクア45 13:30~14:15 misa	HIROMI	アシュタンガヨガ 13:45~14:45 SUU		有料 カルチャースクール チューブヨガ 12:30~14:00 ミッツ	有料 ZUMBA 12:20~13:00 みどり	有料 パーソナル(30分) 11:30~12:00 阿部 喜美子	ステップ40 11:50~12:30 竹野内	ホットヨガ 12:30~13:15 ダイスケ	13:30
14:00	14:15~14:45 HIBIKI	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			有料 アクア45 13:30~14:15 misa	ZUMBA 14:05~15:05 miki	アシュタンガヨガ 13:45~14:45 SUU		有料 カルチャースクール チューブヨガ 12:30~14:00 ミッツ	有料 ZUMBA 12:20~13:00 みどり	有料 パーソナル(30分) 11:30~12:00 阿部 喜美子	ステップ40 11:50~12:30 竹野内	ホットヨガ 12:30~13:15 ダイスケ	14:00
14:30		森口 さおり	三階 美賀子			有料 アクア45 13:30~14:15 misa	ZUMBA 14:05~15:05 miki	アシュタンガヨガ 13:45~14:45 SUU		有料 カルチャースクール チューブヨガ 12:30~14:00 ミッツ	有料 ZUMBA 12:20~13:00 みどり	有料 パーソナル(30分) 11:30~12:00 阿部 喜美子	ステップ40 11:50~12:30 竹野内	ホットヨガ 12:30~13:15 ダイスケ	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	10:30~ ストレッチエリア		有料 アクア45 13:30~14:15 misa	15分拡大 マストストレッチ 15:30~16:15 miki	アシュタンガヨガ 13:45~14:45 SUU		有料 カルチャースクール チューブヨガ 12:30~14:00 ミッツ	有料 ZUMBA 12:20~13:00 みどり	有料 パーソナル(30分) 11:30~12:00 阿部 喜美子	ステップ40 11:50~12:30 竹野内	ホットヨガ 12:30~13:15 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 60分or90分 選択頂けます	ホットヨガ 16:10~16:55 久保 瑠璃子	10:30~ ストレッチエリア		有料 アクア45 13:30~14:15 misa	15分拡大 マストストレッチ 15:30~16:15 miki	アシュタンガヨガ 13:45~14:45 SUU		有料 カルチャースクール チューブヨガ 12:30~14:00 ミッツ	有料 ZUMBA 12:20~13:00 みどり	有料 パーソナル(30分) 11:30~12:00 阿部 喜美子	ステップ40 11:50~12:30 竹野内	ホットヨガ 12:30~13:15 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 60分or90分 選択頂けます	ホットヨガ 16:10~16:55 久保 瑠璃子	10:30~ ストレッチエリア		有料 アクア45 13:30~14:15 misa	15分拡大 マストストレッチ 15:30~16:15 miki	アシュタンガヨガ 13:45~14:45 SUU		有料 カルチャースクール チューブヨガ 12:30~14:00 ミッツ	有料 ZUMBA 12:20~13:00 みどり	有料 パーソナル(30分) 11:30~12:00 阿部 喜美子	ステップ40 11:50~12:30 竹野内	ホットヨガ 12:30~13:15 ダイスケ	16:00
16:30	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 60分or90分 選択頂けます	ホットヨガ 16:10~16:55 久保 瑠璃子	10:30~ ストレッチエリア		有料 アクア45 13:30~14:15 misa	15分拡大 マストストレッチ 15:30~16:15 miki	アシュタンガヨガ 13:45~14:45 SUU		有料 カルチャースクール チューブヨガ 12:30~14:00 ミッツ	有料 ZUMBA 12:20~13:00 みどり	有料 パーソナル(30分) 11:30~12:00 阿部 喜美子	ステップ40 11:50~12:30 竹野内	ホットヨガ 12:30~13:15 ダイスケ	16:30
17:00	JAZZダンス	大森 愛 60分or90分 選択頂けます	久保 瑠璃子	10:30~ ストレッチエリア		有料 アクア45 13:30~14:15 misa	15分拡大 マストストレッチ 15:30~16:15 miki	アシュタンガヨガ 13:45~14:45 SUU		有料 カルチャースクール チューブヨガ 12:30~14:00 ミッツ	有料 ZUMBA 12:20~13:00 みどり	有料 パーソナル(30分) 11:30~12:00 阿部 喜美子	ステップ40 11:50~12:30 竹野内	ホットヨガ 12:30~13:15 ダイスケ	17:00
17:30	Takamatsu	有料	久保 瑠璃子	10:30~ ストレッチエリア		有料 アクア45 13:30~14:15 misa	15分拡大 マストストレッチ 15:30~16:15 miki	アシュタンガヨガ 13:45~14:45 SUU		有料 カルチャースクール チューブヨガ 12:30~14:00 ミッツ	有料 ZUMBA 12:20~13:00 みどり	有料 パーソナル(30分) 11:30~12:00 阿部 喜美子	ステップ40 11:50~12:30 竹野内	ホットヨガ 12:30~13:15 ダイスケ	17:30
18:00	ステップ30 18:15~18:45 繩手 裕子	サルサ 18:05~18:50 erina	ソフトホットヨガ 18:00~18:45 羽原	10:30~ ストレッチエリア		有料 アクア45 13:30~14:15 misa	15分拡大 マストストレッチ 15:30~16:15 miki	アシュタンガヨガ 13:45~14:45 SUU		有料 カルチャースクール チューブヨガ 12:30~14:00 ミッツ	有料 ZUMBA 12:20~13:00 みどり	有料 パーソナル(30分) 11:30~12:00 阿部 喜美子	ステップ40 11:50~12:30 竹野内	ホットヨガ 12:30~13:15 ダイスケ	18:00
18:30	ステップ30 18:15~18:45 繩手 裕子	サルサ 18:05~18:50 erina	ソフトホットヨガ 18:00~18:45 羽原	10:30~ ストレッチエリア		有料 アクア45 13:30~14:15 misa	15分拡大 マストストレッチ 15:30~16:15 miki	アシュタンガヨガ 13:45~14:45 SUU		有料 カルチャースクール チューブヨガ 12:30~14:00 ミッツ	有料 ZUMBA 12:20~13:00 みどり	有料 パーソナル(30分) 11:30~12:00 阿部 喜美子	ステップ40 11:50~12:30 竹野内	ホットヨガ 12:30~13:15 ダイスケ	18:30
19:00	BAILA BAILA 19:05~19:50 erina	エアロ40 19:00~19:40 繩手 裕子	ホットヨガ 19:00~19:45 羽原	10:30~ ストレッチエリア		有料 アクア45 13:30~14:15 misa	15分拡大 マストストレッチ 15:30~16:15 miki	アシュタンガヨガ 13:45~14:45 SUU		有料 カルチャースクール チューブヨガ 12:30~14:00 ミッツ	有料 ZUMBA 12:20~13:00 みどり	有料 パーソナル(30分) 11:30~12:00 阿部 喜美子	ステップ40 11:50~12:30 竹野内	ホットヨガ 12:30~13:15 ダイスケ	19:00
19:30	BAILA BAILA 19:05~19:50 erina	エアロ40 19:00~19:40 繩手 裕子	ホットヨガ 19:00~19:45 羽原	10:30~ ストレッチエリア		有料 アクア45 13:30~14:15 misa	15分拡大 マストストレッチ 15:30~16:15 miki	アシュタンガヨガ 13:45~14:45 SUU		有料 カルチャースクール チューブヨガ 12:30~14:00 ミッツ	有料 ZUMBA 12:20~13:00 みどり	有料 パーソナル(30分) 11:30~12:00 阿部 喜美子	ステップ40 11:50~12:30 竹野内	ホットヨガ 12:30~13:15 ダイスケ	19:30
20:00	有料 パワー45 20:05~20:50 STAFF	ZUMBA 20:05~20:50 erina	ホットヨガ 20:00~20:45 MIZUKI	10:30~ ストレッチエリア		有料 アクア45 13:30~14:15 misa	15分拡大 マストストレッチ 15:30~16:15 miki	アシュタンガヨガ 13:45~14:45 SUU		有料 カルチャースクール チューブヨガ 12:30~14:00 ミッツ	有料 ZUMBA 12:20~13:00 みどり	有料 パーソナル(30分) 11:30~12:00 阿部 喜美子	ステップ40 11:50~12:30 竹野内	ホットヨガ 12:30~13:15 ダイスケ	20:00
20:30	有料 パワー45 20:05~20:50 STAFF	ZUMBA 20:05~20:50 erina	ホットヨガ 20:00~20:45 MIZUKI	10:30~ ストレッチエリア		有料 アクア45 13:30~14:15 misa	15分拡大 マストストレッチ 15:30~16:15 miki	アシュタンガヨガ 13:45~14:45 SUU		有料 カルチャースクール チューブヨガ 12:30~14:00 ミッツ	有料 ZUMBA 12:20~13:00 みどり	有料 パーソナル(30分) 11:30~12:00 阿部 喜美子	ステップ40 11:50~12:30 竹野内	ホットヨガ 12:30~13:15 ダイスケ	20:30
21:00	有料 パワー45 20:05~20:50 STAFF	ZUMBA 20:05~20:50 erina	ホットヨガ 20:00~20:45 MIZUKI	10:30~ ストレッチエリア		有料 アクア45 13:30~14:15 misa	15分拡大 マストストレッチ 15:30~16:15 miki	アシュタンガヨガ 13:45~14:45 SUU		有料 カルチャースクール チューブヨガ 12:30~14:00 ミッツ	有料 ZUMBA 12:20~13:00 みどり	有料 パーソナル(30分) 11:30~12:00 阿部 喜美子	ステップ40 11:50~12:30 竹野内	ホットヨガ 12:30~13:15 ダイスケ	21:00
21:30	有料 パワー45 20:05~20:50 STAFF	ZUMBA 20:05~20:50 erina	ホットヨガ 20:00~20:45 MIZUKI	10:30~ ストレッチエリア		有料 アクア45 13:30~14:15 misa	15分拡大 マストストレッチ 15:30~16:15 miki	アシュタンガヨガ 13:45~14:45 SUU		有料 カルチャースクール チューブヨガ 12:30~14:00 ミッツ	有料 ZUMBA 12:20~13:00 みどり	有料 パーソナル(30分) 11:30~12:00 阿部 喜美子	ステップ40 11:50~12:30 竹野内	ホットヨガ 12:30~13:15 ダイスケ	21:30
22:00	有料 パワー45 20:05~20:50 STAFF	ZUMBA 20:05~20:50 erina	ホットヨガ 20:00~20:45 MIZUKI	10:30~ ストレッチエリア		有料 アクア45 13:30~14:15 misa	15分拡大 マストストレッチ 15:30~16:15 miki	アシュタンガヨガ 13:45~14:45 SUU		有料 カルチャースクール チューブヨガ 12:30~14:00 ミッツ	有料 ZUMBA 12:20~13:00 みどり	有料 パーソナル(30分) 11:30~12:00 阿部 喜美子	ステップ40 11:50~12:30 竹野内	ホットヨガ 12:30~13:15 ダイスケ	22:00
閉館時間 23:00															
閉館時間 21:00															
<p>新年明けましておめでとうございます。 2019年もゼクシス広島を よろしくお願い申し上げます。</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~</p>															

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。

