

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. 2019.02

	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	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】 10:30 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)	10:30
11:00	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	自力整体☆後半 11:30~12:15 長宗 裕美			11:00 アクア45	11:00 太極拳 11:00~11:45 中村 陽子	IZUMI	骨盤体操 11:10~11:55 國重 智恵子	メガダンス 11:35~12:20 IZUMI	11:00	
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		ホットヨガ 11:35~12:20 Take			11:30 アクア45	11:30 太極拳 11:00~11:45 中村 陽子	バレエストレッチ 11:25~11:55 大森 愛	ソフトホットヨガ 11:35~12:20 IZUMI	11:30		
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 前野 由美子	時間変更		12:00 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			12:00 ラテンエクスプレス コンサルサ® 12:00~12:45 北本 愛美	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	12:00			
12:30	梶川 倫世	フラダンス 12:15~13:00 奥田 絵里	自重トレーニング 12:30~13:00 misa	平泳ぎ 12:30~12:50		12:30 DISCO WORLD 12:40~13:25 RUI		ボルドブラ 12:30~13:15 長宗 裕美			12:30	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	ソフトホットヨガ 12:15~13:00 SHIORI	12:30		
13:00		ベーシックヨガ 12:55~13:55 MIZUKI		時間変更		13:00		ピラティス 13:00~13:45 石井 浩恵			13:00	13:00 リトモス 13:00~13:45 梶川 倫世	13:00	13:00	13:00		
13:30	エアロ30 13:20~13:50 河西 ひとみ	パワー30 13:15~13:45 吉永俊平	カルチャースクール フラダンス 13:15~14:15 奥田 絵里	有料		13:30	13:30 マサラバングラ® 13:30~14:15 北本 愛美	13:30	13:30~14:15 ストレッチ		13:30	13:30 アクア30 13:30~14:00 misa	13:30	13:30	13:30		
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	14:00 MIXXEDFIT 13:35~14:20 IZUMI	14:00	14:00~14:45 ハタヨガ		14:00	14:00 エアロ30 14:00~14:30 Takamatsu	14:00	14:00	14:00		
14:30		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			14:30	14:30 調整体操 14:30~15:15 misa	14:30	14:30 HIPHOP 14:35~15:20 IZUMI		14:30	14:30 エアロ30 14:00~14:30 Takamatsu	14:30	14:30	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	ホットヨガ 15:10~15:55 MIZUKI			15:00	15:00 はじめて太極拳 15:30~16:00 中村 陽子	15:00	15:00~15:45 ホットヨガ		15:00	15:00	15:00	15:00	15:00		
15:30		バレエ 15:45~16:30 大多和 奈江	ホット骨盤ヨガ 16:15~17:00 Mina			15:30	15:30 はじめて太極拳 15:30~16:00 中村 陽子	15:30	15:30~16:20 はじめてのJAZZダンス		15:30	15:30	15:30	15:30	15:30		
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	16:00 太極拳 16:10~16:55 中村 陽子	16:00	16:00~16:55 ソフトホットヨガ		16:00	16:00	16:00	16:00	16:00		
16:30		バレトン 16:45~17:30 Takamatsu				16:30	16:30 ダンスヨガ 16:45~17:45 SHIORI	16:30	16:30~17:00 ダンスヨガ		16:30	16:30	16:30	16:30	16:30		
17:00	ZUMBA 17:00~17:45 RUI	16:45~17:30 Takamatsu				17:00	17:00	17:00	17:00		17:00	17:00	17:00	17:00	17:00		
17:30		ハタヨガ 17:50~18:35 石川 まさ子				17:30	17:30	17:30	17:30		17:30	17:30	17:30	17:30	17:30		
18:00		ハタヨガ 17:50~18:35 石川 まさ子				18:00	18:00	18:00	18:00		18:00	18:00	18:00	18:00	18:00		
18:30		ハタヨガ 17:50~18:35 石川 まさ子				18:30	18:30	18:30	18:30		18:30	18:30	18:30	18:30	18:30		
19:00		ハタヨガ 17:50~18:35 石川 まさ子				18:30	18:30	18:30	18:30		18:30	18:30	18:30	18:30	18:30		
19:30		ハタヨガ 17:50~18:35 石川 まさ子				19:00	19:00	19:00	19:00		19:00	19:00	19:00	19:00	19:00		
20:00		ハタヨガ 17:50~18:35 石川 まさ子				19:30	19:30	19:30	19:30		19:30	19:30	19:30	19:30	19:30		
20:30		ハタヨガ 17:50~18:35 石川 まさ子				20:00	20:00	20:00	20:00		20:00	20:00	20:00	20:00	20:00		
21:00		ハタヨガ 17:50~18:35 石川 まさ子				20:30	20:30	20:30	20:30		20:30	20:30	20:30	20:30	20:30		
21:30		ハタヨガ 17:50~18:35 石川 まさ子				21:00	21:00	21:00	21:00		21:00	21:00	21:00	21:00	21:00		
22:00		ハタヨガ 17:50~18:35 石川 まさ子				21:30	21:30	21:30	21:30		21:30	21:30	21:30	21:30	21:30		
22:00		ハタヨガ 17:50~18:35 石川 まさ子				22:00	22:00	22:00	22:00		22:00	22:00	22:00	22:00	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。

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. 2019.02

	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 みどり	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	DISCO WORLD 11:45~12:30 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 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
12:00	SALSATION 12:15~13:15	ZUMBA 13:00~13:45 三階 美賀子	時間変更 ホットヨガ 12:35~13:20 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 【背泳ぎ】 12:30~13:15 阿部 喜美子(45分) 有料	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	カルチャースクール チューブヨガ 12:30~14:00 ミッツ	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	ZUMBA 12:20~13:00 みどり	ホットヨガ 12:30~13:15 ダイスケ	12:00
13:00	HIROMI	ZUMBA 13:00~13:45 三階 美賀子	ホットヨガ 12:35~13:20 Mina		アクア45 13:30~14:15 misa	HIROMI	erina	アシュタンガヨガ 13:45~14:45 SUU	カルチャースクール チューブヨガ 12:30~14:00 ミッツ	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	ZUMBA 12:20~13:00 みどり	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 胡田圭哉	はじめての ストリートダンス 14:15~14:45 森口 さおり	ハタヨガ 14:10~14:55 三階 美賀子	13:30~	アクア45 13:30~14:15 misa	HIROMI	erina	アシュタンガヨガ 13:45~14:45 SUU	カルチャースクール チューブヨガ 12:30~14:00 ミッツ	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	ZUMBA 12:20~13:00 みどり	ホットヨガ 12:30~13:15 ダイスケ	13:30
14:00	RADICAL フアイトウ 14:15~14:45 HIBIKI	はじめての ストリートダンス 14:15~14:45 森口 さおり	ハタヨガ 14:10~14:55 三階 美賀子	13:30~	アクア45 13:30~14:15 misa	HIROMI	erina	アシュタンガヨガ 13:45~14:45 SUU	カルチャースクール チューブヨガ 12:30~14:00 ミッツ	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	ZUMBA 12:20~13:00 みどり	ホットヨガ 12:30~13:15 ダイスケ	14:00
14:30	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	13:30~	アクア45 13:30~14:15 misa	HIROMI	erina	アシュタンガヨガ 13:45~14:45 SUU	カルチャースクール チューブヨガ 12:30~14:00 ミッツ	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	ZUMBA 12:20~13:00 みどり	ホットヨガ 12:30~13:15 ダイスケ	14:30
15:00	自力整体☆後半 15:55~16:40 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	13:30~	アクア45 13:30~14:15 misa	HIROMI	erina	アシュタンガヨガ 13:45~14:45 SUU	カルチャースクール チューブヨガ 12:30~14:00 ミッツ	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	ZUMBA 12:20~13:00 みどり	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	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	13:30~	アクア45 13:30~14:15 misa	HIROMI	erina	アシュタンガヨガ 13:45~14:45 SUU	カルチャースクール チューブヨガ 12:30~14:00 ミッツ	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	ZUMBA 12:20~13:00 みどり	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	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	13:30~	アクア45 13:30~14:15 misa	HIROMI	erina	アシュタンガヨガ 13:45~14:45 SUU	カルチャースクール チューブヨガ 12:30~14:00 ミッツ	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	ZUMBA 12:20~13:00 みどり	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	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	13:30~	アクア45 13:30~14:15 misa	HIROMI	erina	アシュタンガヨガ 13:45~14:45 SUU	カルチャースクール チューブヨガ 12:30~14:00 ミッツ	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	ZUMBA 12:20~13:00 みどり	ホットヨガ 12:30~13:15 ダイスケ	16:30
17:00	JAZZダンス 17:00~18:00 Takamatsu	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	13:30~	アクア45 13:30~14:15 misa	HIROMI	erina	アシュタンガヨガ 13:45~14:45 SUU	カルチャースクール チューブヨガ 12:30~14:00 ミッツ	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	ZUMBA 12:20~13:00 みどり	ホットヨガ 12:30~13:15 ダイスケ	17:00
17:30	JAZZダンス 17:00~18:00 Takamatsu	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	13:30~	アクア45 13:30~14:15 misa	HIROMI	erina	アシュタンガヨガ 13:45~14:45 SUU	カルチャースクール チューブヨガ 12:30~14:00 ミッツ	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	ZUMBA 12:20~13:00 みどり	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	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	13:30~	アクア45 13:30~14:15 misa	HIROMI	erina	アシュタンガヨガ 13:45~14:45 SUU	カルチャースクール チューブヨガ 12:30~14:00 ミッツ	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	ZUMBA 12:20~13:00 みどり	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	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	13:30~	アクア45 13:30~14:15 misa	HIROMI	erina	アシュタンガヨガ 13:45~14:45 SUU	カルチャースクール チューブヨガ 12:30~14:00 ミッツ	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	ZUMBA 12:20~13:00 みどり	ホットヨガ 12:30~13:15 ダイスケ	18:30
19:00	BAILA BAILA 19:05~19:50 erina	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	13:30~	アクア45 13:30~14:15 misa	HIROMI	erina	アシュタンガヨガ 13:45~14:45 SUU	カルチャースクール チューブヨガ 12:30~14:00 ミッツ	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	ZUMBA 12:20~13:00 みどり	ホットヨガ 12:30~13:15 ダイスケ	19:00
19:30	BAILA BAILA 19:05~19:50 erina	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	13:30~	アクア45 13:30~14:15 misa	HIROMI	erina	アシュタンガヨガ 13:45~14:45 SUU	カルチャースクール チューブヨガ 12:30~14:00 ミッツ	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	ZUMBA 12:20~13:00 みどり	ホットヨガ 12:30~13:15 ダイスケ	19:30
20:00	RADICAL パワー45 20:05~20:50 吉永俊平	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	13:30~	アクア45 13:30~14:15 misa	HIROMI	erina	アシュタンガヨガ 13:45~14:45 SUU	カルチャースクール チューブヨガ 12:30~14:00 ミッツ	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	ZUMBA 12:20~13:00 みどり	ホットヨガ 12:30~13:15 ダイスケ	20:00
20:30	RADICAL パワー45 20:05~20:50 吉永俊平	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	13:30~	アクア45 13:30~14:15 misa	HIROMI	erina	アシュタンガヨガ 13:45~14:45 SUU	カルチャースクール チューブヨガ 12:30~14:00 ミッツ	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	ZUMBA 12:20~13:00 みどり	ホットヨガ 12:30~13:15 ダイスケ	20:30
21:00	RADICAL フアイトウ45 21:10~21:55 バルナック松	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	13:30~	アクア45 13:30~14:15 misa	HIROMI	erina	アシュタンガヨガ 13:45~14:45 SUU	カルチャースクール チューブヨガ 12:30~14:00 ミッツ	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	ZUMBA 12:20~13:00 みどり	ホットヨガ 12:30~13:15 ダイスケ	21:00
21:30	RADICAL フアイトウ45 21:10~21:55 バルナック松	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	13:30~	アクア45 13:30~14:15 misa	HIROMI	erina	アシュタンガヨガ 13:45~14:45 SUU	カルチャースクール チューブヨガ 12:30~14:00 ミッツ	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	ZUMBA 12:20~13:00 みどり	ホットヨガ 12:30~13:15 ダイスケ	21:30
22:00	RADICAL フアイトウ45 21:10~21:55 バルナック松	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	13:30~	アクア45 13:30~14:15 misa	HIROMI	erina	アシュタンガヨガ 13:45~14:45 SUU	カルチャースクール チューブヨガ 12:30~14:00 ミッツ	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	ZUMBA 12:20~13:00 みどり	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>フィットネス初心者の方大歓迎!!! 初めてのなまはコレ♪ 運動が得意ではない方も、老若男女みなさんが安心して楽しめる レッスンです☆楽しく身体を動かしましょう!!</p> <p>ホットヨガ・A・ヨガには、 マットの上に敷く「大きいバスタオル」をご持参下さい。 レンタルバスタオルもご用意。詳しくはフロントまで☆</p> <p>燃焼系プログラム! ダイエットしている方や、 汗をかきたいあなたにお勧めのプログラムです♪</p> <p>有料スクール。各カテゴリを基礎からしっかり習得したい方おすすめ★ お申し込みはフロントにて承っております。</p>															
閉館時間 20:00															
<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。

ストレッチエリア

