

# 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	★	スマ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)	10:30	
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	自力整体☆後半 11:30~12:15 長宗 裕美			11:00 アクア45	太極拳 11:00~11:45 中村 陽子	IZUMI	骨盤体操	★	【有料】 スマイミングスクール初級 【平泳ぎ】 11:25~12:10 阿部 喜美子(45分)	11:00	
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 河西 ひとみ		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	★	【有料】 スマ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
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 ラテンエクスプレス 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	IZUMI	★	バーソナル(30分) 12:20~12:50 阿部 喜美子	12:00
12:30	梶川 倫世					12:30 平泳ぎ 12:30~12:50						12:30 ボルドブラ 12:30~13:15	★	★	フロアヨガ 12:30~13:15 久保 瑠璃子	★	【有料】	12:30
13:00		ベアシックヨガ				13:00 アクア45 13:00~13:45 misa		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	★	【有料】	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	MIZUKI	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	13:30~14:15 ストレッチエリア			13:30 アクア30 13:30~14:00 misa	13:30 梶川 倫世		ホットヨガ 13:20~14:05 SHIORI	★	【有料】	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 調整体操 14:30~15:15 misa		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		マットストレッチ 14:30~15:30 信田 真巳	★	【有料】	14:00	
14:30						14:30 HIPHOP 14:35~15:20 IZUMI		ホットヨガ 15:00~15:45 石井 浩恵			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		14:30~15:30 信田 真巳	★	【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	ホットヨガ 15:10~15:55 MIZUKI			15:00 調整体操 14:30~15:15 misa		ホットヨガ 15:00~15:45 石井 浩恵			15:00 16:15~ ストレッチエリア			15:00 フラダンス 15:35~16:20 Takamatsu			15:00	
15:30		バレエ				15:30 はじめて太極拳 15:30~16:00 中村 陽子		ホットヨガ 15:00~15:45 石井 浩恵			15:30 16:15~ ストレッチエリア			15:30 フラダンス 15:35~16:20 Takamatsu			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 太極拳 16:10~16:55		ソフトホットヨガ 16:15~17:00 久保 瑠璃子			16:00 16:15~ ストレッチエリア			16:00 フラダンス 15:35~16:20 Takamatsu			16:00	
16:30						16:30 調整体操 14:30~15:15 misa		ソフトホットヨガ 16:15~17:00 久保 瑠璃子			16:30 16:15~ ストレッチエリア			16:30 HITOMI			16:30	
17:00	ZUMBA 17:00~17:45 RUI	16:45~17:30 Takamatsu				17:00 ダンスヨガ 17:00~18:00 SHIORI		★			17:00 16:15~ ストレッチエリア			17:00 インナービューティーヨガ 16:35~17:35 Takamatsu			17:00	
17:30						17:30 はじめてフラダンス 17:50~18:20 奥田 絵里		★			17:30 16:15~ ストレッチエリア			17:30 HITOMI			17:30	
18:00		ハタヨガ 17:50~18:35 石川 まさ子				18:00 調整体操 14:30~15:15 misa		★			18:00 16:15~ ストレッチエリア			18:00 エアロ30 18:00~18:45 なお			18:00	
18:30						18:30 フラダンス 18:35~19:20 奥田 絵里		★			18:30 16:15~ ストレッチエリア			18:30 エアロ30 18:30~19:00 竹野内			18:30	
19:00						19:00 調整体操 14:30~15:15 misa		★			19:00 16:15~ ストレッチエリア			19:00 エアロ40 19:00~19:45 ミッツ			19:00	
19:30						19:30 フラダンス 18:35~19:20 奥田 絵里		★			19:30 16:15~ ストレッチエリア			19:30 エアロ40 19:00~19:45 ミッツ			19:30	
20:00						20:00 ZUMBA 19:35~20:35 chami		★			20:00 16:15~ ストレッチエリア			20:00 エアロ30 18:30~19:00 竹野内			20:00	
20:30						20:30 調整体操 14:30~15:15 misa		★			20:30 16:15~ ストレッチエリア			20:30 エアロ40 19:00~19:45 ミッツ			20:30	
21:00						21:00 ZUMBA 19:35~20:35 chami		★			21:00 16:15~ ストレッチエリア			21:00 エアロ30 18:30~19:00 竹野内			21:00	
21:30						21:30 調整体操 14:30~15:15 misa		★			21:30 16:15~ ストレッチエリア			21:30 エアロ40 19:00~19:45 ミッツ			21:30	
22:00						22:00 調整体操 14:30~15:15 misa		★			22:00 16:15~ ストレッチエリア			22:00 エアロ30 18:00~18:45 なお			22:00	

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. 2019.01

	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	10:30	リトモス 10:30~11:15 田中 希恵	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	10:30	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	11:00	パワーカードิโอ 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
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	12:00~13:00 信田 真巳	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	12:30	MIXXEDFIT 12:45~13:45 HIROMI	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 90分クラスと なります。 有料	12:00	ZUMBA 12:20~13:00 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	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
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	21:00
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	21:00	22:00
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	21:00	21:30	22:00
14:30	15:00	15:30	16:00	16:30	17:00	17:30	18:00	18:30	19:00	19:30	20:00	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	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	21:00	21:30	22:00			
16:00	16:30	17:00	17:30	18:00	18:30	19:00	19:30	20:00	21:00	21:30	22:00				
16:30	17:00	17:30	18:00	18:30	19:00	19:30	20:00	21:00	21:30	22:00					
17:00	17:30	18:00	18:30	19:00	19:30	20:00	21:00	21:30	22:00						
17:30	18:00	18:30	19:00	19:30	20:00	21:00	21:30	22:00							
18:00	18:30	19:00	19:30	20:00	21:00	21:30	22:00								
18:30	19:00	19:30	20:00	21:00	21:30	22:00									
19:00	19:30	20:00	21:00	21:30	22:00										
19:30	20:00	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

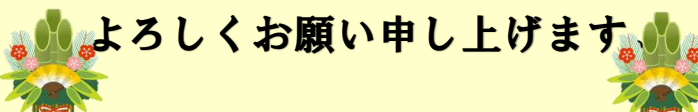
各種レッスンの途中入場、途中退場は固くお断りしています。

**【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~



閉館時間 21:00

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  
よろしくお願ひ申し上げます。



閉館時間 23:00

閉館時間 21:00

閉館時間 20:00