

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. 2019.03

	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			10:30 アクアウォーク 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	スイミングスクール初級 【クロール】 10:30~11:15 阿部 喜美子(45分) 【有料】	10:30				
11:00	メガダンス 11:05~11:50 梶川 倫世	はじめてフラダンス 11:35~12:05 奥田 絵里	ソフトホットヨガ 11:00~11:45 住谷 奈緒子	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	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	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】	11:00			
11:30						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 11:15~12:00 河西 ひとみ	バレエストレッチ 11:25~11:55 大森 愛							
12:00	リトモス 12:05~12:50 梶川 倫世	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	自重トレーニング 12:30~13:00 misa	平泳ぎ 12:30~12:50	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	メガダンス 11:35~12:20 阿部 喜美子(45分) 【有料】	12:00		
12:30						12:30		DISCO WORLD 12:40~13:25 RUI				12:30								
13:00						13:00		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 フアイトウ 13:10~13:40 岡本 響						
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	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	アクア45 13:30~14:15 misa	13:30	マサラバンガ® 13:30~14:15 北本 愛美	MIXXEDFIT 13:35~14:20 IZUMI		13:30~ ストレッチ 13:30~14:15		13:30								
14:00	ステップ30 14:10~14:40 坂本 直子	ポルドブラ 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	HIPHOP 14:35~15:20 IZUMI				14:00	エアロ30 14:00~14:30 Takamatsu	ZUMBA 14:00~14:45 梶川 倫世	ホットヨガ 13:20~14:05 SHIORI	カルチャースクール タヒチアンダンス 13:30~14:30 大森 愛	ロウリュウ(男性) 13:40~		14:00	
14:30						14:30		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						
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	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		15:00~ ストレッチ 14:45~15:45 北本 愛美		15:00								
15:30						15:30		ソフトホットヨガ 16:10~16:55 中村 陽子				15:30	ベーシックヨガ 15:45~16:45	フラダンス 15:35~16:20 奥田 絵里						
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 中村 陽子	ダンスヨガ 16:45~17:45 SHIORI				16:00								
16:30						16:30						16:30	HITOMI	かんたんリンパヨガ 16:30~17:45 石川 まさ子						
17:00	ZUMBA 17:00~17:45 RUI	バレトン 16:45~17:30 Takamatsu				17:00						17:00	インナービューティーヨガ 17:00~18:00 HITOMI	JAZZダンス 16:35~17:35 Takamatsu						
17:30						17:30						17:30								
18:00						18:00						18:00								
18:30						18:30						18:30	エアロ30 18:30~19:00 竹野内	美筋パワーヨガ 18:00~18:45 なお	ヒーリングホットヨガ 17:55~18:40 ミッツ					
19:00	RADICAL パワーカーディオ 18:40~19:30 胡田圭哉	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 マーマーヨガ 18:45~19:45 羽原	クロール 19:00~19:20	19:00	SALSATION 18:20~19:20 HIROMI	フラダンス 18:45~19:30 奥田 絵里				19:00	肩こり緩和& 姿勢矯正 19:00~19:45 ミッツ	ホットヨガ 19:05~19:50 なお	はじめて太極拳 19:00~19:45 中村 陽子	クロール 19:00~19:20				
19:30						19:30						19:30	エアロ40 19:15~19:55 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				20:00	ZUMBA 19:35~20:35 chami	バレトン 19:45~20:30 田中 希恵				20:00		BAILA BAILA 20:00~20:45 IZUMI	骨盤調整ホットヨガ 20:05~20:50 ミッツ					
20:30						20:30						20:30								
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	RADICAL パワー45 20:50~21:35 新竹 早紀	リトモス 20:45~21:30 田中 希恵				21:00	RADICAL メガダンス 21:05~21:50 IZUMI	DISCO WORLD 21:00~22:00 RUI	裏ホテメイク ホットヨガ 21:05~21:50 ミッツ					
21:30						21:30						21:30								
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. 2019.03

	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	10:30	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	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	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	11:00	時間変更 RADICAL パワーカーディオ 11:50~11:40 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	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 12:35~13:20 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	12:00	ファイドウ45 13:00~13:45 バルナック松	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 90分クラスと なります。	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 胡田 圭哉	はじめての ストリートダンス 14:15~14:45 HIBIKI	ハタヨガ 14:10~14:55 三階 美賀子	アクア45 13:30~14:15 misa	13:00	ZUMBA 14:05~15:05 miki	BAILABAILA 14:10~14:55 erina	アシュタンガヨガ 13:45~14:45 SUU	有料 14:30~ ストレッチエリア	13:00	ボディワーク 13:10~	体軸ヨガ 13:45~14:30 ダイスケ		13:00
13:30	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~ ストレッチエリア	13:30	マットストレッチ 15:30~16:15 miki	美筋パワーヨガ 16:10~16:55 なお	ホットヨガ 15:20~16:05 erina	青泳ぎ 15:15~15:35 平泳ぎ 15:45~16:05	14:30~ ストレッチエリア	13:30	メガダンス45 15:15~16:00 IZUMI	エアロ40 15:10~15:50 奥田 絵里	ハタヨガ 15:00~15:45 面家 嘉輝	13:30
14:00	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 有料	ホットヨガ 16:10~16:55 久保 瑠璃子	16:00~ ストレッチエリア	14:00	ステップ30 16:30~17:00 豊島 三幸	エアロ40 17:15~17:55 豊島 三幸	ストretch&ピラティス 17:10~17:55 信田 真巳	アロマホットヨガ 17:15~18:15 なお	16:00~ ストレッチエリア	14:00	ボディワーク 16:10~	はじめてフラダンス 16:05~16:35 奥田 絵里	骨盤ヨガ 16:15~17:00 Mina	14:00
14:30	JAZZダンス 17:00~18:00 Takamatsu	エアロ40 19:00~19:40 erina	ホットヨガ 19:15~20:00 羽原	17:00~ ストレッチエリア	14:30	ステップ30 16:30~17:00 豊島 三幸	エアロ40 17:15~17:55 豊島 三幸	ストretch&ピラティス 17:10~17:55 信田 真巳	アロマホットヨガ 17:15~18:15 なお	16:30~ ストレッチエリア	14:30	ボディワーク 16:40~	フラダンス 16:50~17:35 奥田 絵里	ホットヨガ 17:20~18:05 Mina	14:30
15:00	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 有料	ホットヨガ 16:10~16:55 久保 瑠璃子	15:00~ ストレッチエリア	15:00	ステップ30 16:30~17:00 豊島 三幸	エアロ40 17:15~17:55 豊島 三幸	ストretch&ピラティス 17:10~17:55 信田 真巳	アロマホットヨガ 17:15~18:15 なお	15:00~ ストレッチエリア	15:00	ボディワーク 16:40~	フラダンス 16:50~17:35 奥田 絵里	ホットヨガ 17:20~18:05 Mina	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 有料	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	ステップ30 16:30~17:00 豊島 三幸	エアロ40 17:15~17:55 豊島 三幸	ストretch&ピラティス 17:10~17:55 信田 真巳	アロマホットヨガ 17:15~18:15 なお	15:30~ ストレッチエリア	15:30	ボディワーク 16:40~	フラダンス 16:50~17:35 奥田 絵里	ホットヨガ 17:20~18:05 Mina	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 有料	ホットヨガ 16:10~16:55 久保 瑠璃子	16:00~ ストレッチエリア	16:00	ステップ30 16:30~17:00 豊島 三幸	エアロ40 17:15~17:55 豊島 三幸	ストretch&ピラティス 17:10~17:55 信田 真巳	アロマホットヨガ 17:15~18:15 なお	16:00~ ストレッチエリア	16:00	ボディワーク 16:40~	フラダンス 16:50~17:35 奥田 絵里	ホットヨガ 17:20~18:05 Mina	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 有料	ホットヨガ 16:10~16:55 久保 瑠璃子	16:30~ ストレッチエリア	16:30	ステップ30 16:30~17:00 豊島 三幸	エアロ40 17:15~17:55 豊島 三幸	ストretch&ピラティス 17:10~17:55 信田 真巳	アロマホットヨガ 17:15~18:15 なお	16:30~ ストレッチエリア	16:30	ボディワーク 16:40~	フラダンス 16:50~17:35 奥田 絵里	ホットヨガ 17:20~18:05 Mina	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 60分or90分 選択頂けます 有料	ホットヨガ 16:10~16:55 久保 瑠璃子	17:00~ ストレッチエリア	17:00	ステップ30 16:30~17:00 豊島 三幸	エアロ40 17:15~17:55 豊島 三幸	ストretch&ピラティス 17:10~17:55 信田 真巳	アロマホットヨガ 17:15~18:15 なお	17:00~ ストレッチエリア	17:00	ボディワーク 16:40~	フラダンス 16:50~17:35 奥田 絵里	ホットヨガ 17:20~18:05 Mina	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 60分or90分 選択頂けます 有料	ホットヨガ 16:10~16:55 久保 瑠璃子	17:30~ ストレッチエリア	17:30	ステップ30 16:30~17:00 豊島 三幸	エアロ40 17:15~17:55 豊島 三幸	ストretch&ピラティス 17:10~17:55 信田 真巳	アロマホットヨガ 17:15~18:15 なお	17:30~ ストレッチエリア	17:30	ボディワーク 16:40~	フラダンス 16:50~17:35 奥田 絵里	ホットヨガ 17:20~18:05 Mina	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 60分or90分 選択頂けます 有料	ホットヨガ 16:10~16:55 久保 瑠璃子	18:00~ ストレッチエリア	18:00	ステップ30 16:30~17:00 豊島 三幸	エアロ40 17:15~17:55 豊島 三幸	ストretch&ピラティス 17:10~17:55 信田 真巳	アロマホットヨガ 17:15~18:15 なお	18:00~ ストレッチエリア	18:00	ボディワーク 16:40~	フラダンス 16:50~17:35 奥田 絵里	ホットヨガ 17:20~18:05 Mina	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 60分or90分 選択頂けます 有料	ホットヨガ 16:10~16:55 久保 瑠璃子	18:30~ ストレッチエリア	18:30	ステップ30 16:30~17:00 豊島 三幸	エアロ40 17:15~17:55 豊島 三幸	ストretch&ピラティス 17:10~17:55 信田 真巳	アロマホットヨガ 17:15~18:15 なお	18:30~ ストレッチエリア	18:30	ボディワーク 16:40~	フラダンス 16:50~17:35 奥田 絵里	ホットヨガ 17:20~18:05 Mina	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 60分or90分 選択頂けます 有料	ホットヨガ 16:10~16:55 久保 瑠璃子	19:00~ ストレッチエリア	19:00	ステップ30 16:30~17:00 豊島 三幸	エアロ40 17:15~17:55 豊島 三幸	ストretch&ピラティス 17:10~17:55 信田 真巳	アロマホットヨガ 17:15~18:15 なお	19:00~ ストレッチエリア	19:00	ボディワーク 16:40~	フラダンス 16:50~17:35 奥田 絵里	ホットヨガ 17:20~18:05 Mina	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 60分or90分 選択頂けます 有料	ホットヨガ 16:10~16:55 久保 瑠璃子	19:30~ ストレッチエリア	19:30	ステップ30 16:30~17:00 豊島 三幸	エアロ40 17:15~17:55 豊島 三幸	ストretch&ピラティス 17:10~17:55 信田 真巳	アロマホットヨガ 17:15~18:15 なお	19:30~ ストレッチエリア	19:30	ボディワーク 16:40~	フラダンス 16:50~17:35 奥田 絵里	ホットヨガ 17:20~18:05 Mina	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 60分or90分 選択頂けます 有料	ホットヨガ 16:10~16:55 久保 瑠璃子	20:00~ ストレッチエリア	20:00	ステップ30 16:30~17:00 豊島 三幸	エアロ40 17:15~17:55 豊島 三幸	ストretch&ピラティス 17:10~17:55 信田 真巳	アロマホットヨガ 17:15~18:15 なお	20:00~ ストレッチエリア	20:00	ボディワーク 16:40~	フラダンス 16:50~17:35 奥田 絵里	ホットヨガ 17:20~18:05 Mina	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 60分or90分 選択頂けます 有料	ホットヨガ 16:10~16:55 久保 瑠璃子	20:30~ ストレッチエリア	20:30	ステップ30 16:30~17:00 豊島 三幸	エアロ40 17:15~17:55 豊島 三幸	ストretch&ピラティス 17:10~17:55 信田 真巳	アロマホットヨガ 17:15~18:15 なお	20:30~ ストレッチエリア	20:30	ボディワーク 16:40~	フラダンス 16:50~17:35 奥田 絵里	ホットヨガ 17:20~18:05 Mina	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 60分or90分 選択頂けます 有料	ホットヨガ 16:10~16:55 久保 瑠璃子	21:00~ ストレッチエリア	21:00	ステップ30 16:30~17:00 豊島 三幸	エアロ40 17:15~17:55 豊島 三幸	ストretch&ピラティス 17:10~17:55 信田 真巳	アロマホットヨガ 17:15~18:15 なお	21:00~ ストレッチエリア	21:00	ボディワーク 16:40~	フラダンス 16:50~17:35 奥田 絵里	ホットヨガ 17:20~18:05 Mina	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 60分or90分 選択頂けます 有料	ホットヨガ 16:10~16:55 久保 瑠璃子	21:30~ ストレッチエリア	21:30	ステップ30 16:30~17:00 豊島 三幸	エアロ40 17:15~17:55 豊島 三幸	ストretch&ピラティス 17:10~17:55 信田 真巳	アロマホットヨガ 17:15~18:15 なお	21:30~ ストレッチエリア	21:30	ボディワーク 16:40~	フラダンス 16:50~17:35 奥田 絵里	ホットヨガ 17:20~18:05 Mina	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 60分or90分 選択頂けます 有料	ホットヨガ 16:10~16:55 久保 瑠璃子	22:00~ ストレッチエリア	22:00	ステップ30 16:30~17:00 豊島 三幸	エアロ40 17:15~17:55 豊島 三幸	ストretch&ピラティス 17:10~17:55 信田 真巳	アロマホットヨガ 17:15~18:15 なお	22:00~ ストレッチエリア	22:00	ボディワーク 16:40~	フラダンス 16:50~17:35 奥田 絵里	ホットヨガ 17:20~18:05 Mina	22:00
閉館時間 20:00															
閉館時間 21:00															
<p>フィットネス初心者の方大歓迎!!! 初めてならまずはコレ♪ 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ヨガほかに、 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 有料スクール。各カテゴリー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 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~

