

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 【クロール】 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	自力整体☆後半 11:30~12:15 長宗 裕美		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				11:30 アクア30 11:15~11:45 中田		ホットヨガ 11:35~12:20 Take		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 バレエストレッチ 11:25~11:55 大森 愛		ソフトホットヨガ 12:15~13:00 SHIORI	11:35~12:20	11:30 パーソナル(30分) 12:20~12:50 阿部 喜美子 【有料】
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		自重トレーニング 12:30~13:00 misa		12:00 バランス コーディネーション 12:00~12:45 瀬尾 江美		ボルドブラ 12:30~13:15 長宗 裕美		12:00	12:00	12:00	12:00	12:00	12:00
12:30		ヒーリングヨガ 12:00~12:45 前野 由美子				12:30 DISCO WORLD 12:40~13:25 RUI		ピラティス 13:00~13:45 石井 浩恵		12:30	12:30	12:30	12:30	12:30	12:30
13:00	エアロ30 13:20~13:50 河西 ひとみ	ベアシックヨガ 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		13:00		13:30~		13:00	13:00	13:00	13:00	13:00	13:00
13:30		ボルドブラ 14:00~14:45 坂本 直子				13:30 マサラバンガ® 13:30~14:15 北本 愛美		13:30~		13:30	13:30	13:30	13:30	13:30	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				14:00		14:00~		14:00	14:00	14:00	14:00	14:00	14:00
14:30						14:30		14:30~		14:30	14:30	14:30	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				15:00		15:00~		15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00
15:30		ホットヨガ 15:10~15:55 MIZUKI				15:30		15:30~		15:30	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				16:00		16:00~		16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00
16:30		ホット骨盤ヨガ 16:15~17:00 Mina				16:30		16:30~		16:30	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
17:30						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
18:30						18:30		18:30~		18:30	18:30	18:30	18:30	18:30	18:30
19:00	RADICAL パワー45 18:45~19:30 胡田 圭哉	エアロ30 19:00~19:30 西山 由香里		カルチャースクール マレーヨガ 18:45~19:45 羽原		19:00		19:00~		19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00
19:30		ソフトホットヨガ 18:55~19:40 石川 まさ子				19:30		19:30~		19:30	19:30	19:30	19:30	19:30	19:30
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		20:00~		20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00
20:30						20:30		20:30~		20:30	20:30	20:30	20:30	20:30	20:30
21:00	MIXXEDFIT 20:45~21:45 HIROMI	はじめてHIPHOP 21:00~21:30 Shiho				21:00		21:00~		21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00
21:30		ホットヨガ 21:15~22:00 大迫 光希子				21:30		21:30~		21:30	21:30	21:30	21:30	21:30	21:30
22:00		HIPHOP 21:40~22:25 Shiho				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. 2019.03

	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	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	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	時間変更 RADICAL パワーカーディオ 11:50~12:40 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	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				
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	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	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	HIROMI	パワー30 13:30~14:00 胡田 圭哉			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	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	14:30~ ストレッチエリア	ロウリュウ(男性) 13:10~	パワー45 13:15~14:00 長瀬翔太郎	体軸ヨガ 13:45~14:30 ダイスケ				
14:00	RADICAL ファイドウ 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	13:30~ ストレッチエリア			BAILABAILA 14:10~14:55 erina			ロウリュウ(女性) 13:40~	エアロ30 14:00~14:30 面家 嘉輝	エアロ30 14:00~14:30 面家 嘉輝	ダイスケ			
14:30		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					ホットヨガ 15:20~16:05 erina		青泳ぎ 15:15~15:35	ファイドウ45 14:15~15:00 新竹 早紀	ハタヨガ 15:00~15:45 面家 嘉輝				
15:00	自力整体☆前半 15:00~15:45 長宗 裕美						美筋パワーヨガ 16:10~16:55 なお			平泳ぎ 15:45~16:05	メガダンス45 15:15~16:00 IZUMI	エアロ40 15:10~15:50 奥田 絵里				
15:30										ロウリュウ(男性) 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				
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	ストレッチエリア			エアロ40 17:15~17:55 豊島 三幸	アロマホットヨガ 17:15~18:15 なお		ロウリュウ(女性) 16:40~	パワーヨガ 16:15~17:00 面家 嘉輝	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	JAZZダンス 17:00~18:00 Takamatsu															
17:30																
18:00		サルサ 18:05~18:50 erina														
18:30	ステップ30 18:15~18:45 繩手 裕子															
19:00	BAILA BAILA 19:05~19:50 erina	エアロ40 19:00~19:40 繩手 裕子														
19:30																
20:00	RADICAL パワー45 20:05~20:50 吉永 俊平	ZUMBA 20:05~20:50 erina														
20:30																
21:00	RADICAL ファイドウ45 21:10~21:55 バルナック松	DISCO WORLD 21:05~22:05 RUI														
21:30																
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ヨガホトには、 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 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>																
<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!!</p> <p>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>																
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。

