

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. 2019.04

	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 メガダンス 中田	気功体操 10:30~11:15 岡原 真利子		骨盤調整体操 10:30~11:15 奥田 絵里		10:30 エアロ30 10:30~11:00 瀬尾 江美	担当: 内容変更 バレトン 10:30~11:15 豊島 三幸	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 IZUMI	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) 【平泳ぎ】 11:25~12:10 阿部 喜美子(45分)
11:00	メガダンス 11:05~11:50 梶川 倫世	ソフットヨガ 11:00~11:45 住谷 奈緒子		新規追加 マットストレッチ 11:30~12:15 misa		11:00 エアロ30 11:15~11:45 瀬尾 江美	担当: 内容変更 エアロ45 11:30~12:15 豊島 三幸	自力整体☆後半 11:25~12:10 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	バレエストレッチ 11:25~11:55 大森 愛	骨盤体操 11:10~11:55 國重 智恵子	内容変更 BAILA BAILA 11:35~12:20 IZUMI	11:00 有料 【平泳ぎ】 11:25~12:10 阿部 喜美子(45分)
11:30	はじめてフラダンス 11:35~12:05 奥田 絵里	ヒーリングヨガ 12:00~12:45 前野 由美子		11:30~12:15 misa		12:00 バランス コーディネーション 12:00~12:45 瀬尾 江美	エアロ45 11:30~12:15 豊島 三幸	自力整体☆後半 11:25~12:10 長宗 裕美		12:00 アクア45 12:00~12:45 河西 ひとみ	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
12:00	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		12:30 ポルドブラ 12:30~13:15 長宗 裕美	エアロ45 11:30~12:15 豊島 三幸	自力整体☆後半 11:25~12:10 長宗 裕美		12:00 アクア45 12:00~12:45 河西 ひとみ	12:30 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	ソフットヨガ 12:15~13:00 SHIORI	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
12:30	メガダンス 11:05~11:50 梶川 倫世	ソフットヨガ 11:00~11:45 住谷 奈緒子		新規追加 マットストレッチ 11:30~12:15 misa		12:30 ポルドブラ 12:30~13:15 長宗 裕美	エアロ45 11:30~12:15 豊島 三幸	自力整体☆後半 11:25~12:10 長宗 裕美		12:00 アクア45 12:00~12:45 河西 ひとみ	12:30 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	ソフットヨガ 12:15~13:00 SHIORI	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	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		13:00 ピラティス 13:00~13:45 石井 浩恵	エアロ45 13:30~14:15 北本 愛美	自力整体☆後半 11:25~12:10 長宗 裕美		13:00 アクア30 13:30~14:00 misa	13:00 リトモス 13:00~13:45 梶川 倫世	パワー30 13:15~13:45 吉永俊平	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	13:00 有料 【平泳ぎ】 11:25~12:10 阿部 喜美子(45分)
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		13:00 ピラティス 13:00~13:45 石井 浩恵	エアロ45 13:30~14:15 北本 愛美	自力整体☆後半 11:25~12:10 長宗 裕美		13:00 アクア30 13:30~14:00 misa	13:00 リトモス 13:00~13:45 梶川 倫世	パワー30 13:15~13:45 吉永俊平	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	13:00 有料 【平泳ぎ】 11:25~12:10 阿部 喜美子(45分)
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 マッサラバングラ® 13:30~14:15 北本 愛美	エアロ45 13:30~14:15 北本 愛美	自力整体☆後半 11:25~12:10 長宗 裕美		14:00 アクア30 14:00~14:30 Takamatsu	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	14:00 有料 【平泳ぎ】 11:25~12:10 阿部 喜美子(45分)	14:00 有料 【平泳ぎ】 11:25~12:10 阿部 喜美子(45分)
14:30	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 マッサラバングラ® 13:30~14:15 北本 愛美	エアロ45 13:30~14:15 北本 愛美	自力整体☆後半 11:25~12:10 長宗 裕美		14:00 アクア30 14:00~14:30 Takamatsu	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	14:00 有料 【平泳ぎ】 11:25~12:10 阿部 喜美子(45分)	14:00 有料 【平泳ぎ】 11:25~12:10 阿部 喜美子(45分)
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		14:30 調整体操 14:30~15:15 misa	15:00 HIPHOP 14:30~15:15 IZUMI	自力整体☆後半 11:25~12:10 長宗 裕美		15:00 アクア30 15:00~15:45 北本 愛美	15:00 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	14:45~15:30 信田 真巳	14:45~15:30 信田 真巳	15:00 アクア45 15:00~15:45 竹野内
15:30	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 HIPHOP 14:30~15:15 IZUMI	15:00 HIPHOP 14:30~15:15 IZUMI	自力整体☆後半 11:25~12:10 長宗 裕美		15:00 アクア30 15:00~15:45 北本 愛美	15:00 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	14:45~15:30 信田 真巳	14:45~15:30 信田 真巳	15:00 アクア45 15:00~15:45 竹野内
16:00		バレエ 15:45~16:30 大多和 奈江				15:30 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	自力整体☆後半 11:25~12:10 長宗 裕美		16:00 カルチャースクール ラテン 14:45~15:45 北本 愛美	15:30 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	14:45~15:30 信田 真巳	14:45~15:30 信田 真巳	15:00 アクア45 15:00~15:45 竹野内
16:30		バレエ 15:45~16:30 大多和 奈江				16:00 太極拳 16:10~16:55 中村 陽子	はじめてのJAZZダンス 15:35~16:20 Takamatsu	自力整体☆後半 11:25~12:10 長宗 裕美		16:00 カルチャースクール ラテン 14:45~15:45 北本 愛美	16:00 太極拳 16:10~16:55 中村 陽子	はじめてのJAZZダンス 15:35~16:20 Takamatsu	14:45~15:30 信田 真巳	14:45~15:30 信田 真巳	15:00 アクア45 15:00~15:45 竹野内
17:00		バレエ 15:45~16:30 大多和 奈江				16:30 太極拳 16:10~16:55 中村 陽子	はじめてのJAZZダンス 15:35~16:20 Takamatsu	自力整体☆後半 11:25~12:10 長宗 裕美		16:00 カルチャースクール ラテン 14:45~15:45 北本 愛美	16:30 HITOMI	はじめてフラダンス 14:55~15:25 奥田 絵里	14:45~15:30 信田 真巳	14:45~15:30 信田 真巳	15:00 アクア45 15:00~15:45 竹野内
17:30		バレエ 15:45~16:30 大多和 奈江				17:00 内容・場所変 ベーシックヨガ 16:15~17:00 SHIORI	はじめてのJAZZダンス 15:35~16:20 Takamatsu	自力整体☆後半 11:25~12:10 長宗 裕美		16:00 カルチャースクール ラテン 14:45~15:45 北本 愛美	16:30 HITOMI	はじめてフラダンス 14:55~15:25 奥田 絵里	14:45~15:30 信田 真巳	14:45~15:30 信田 真巳	15:00 アクア45 15:00~15:45 竹野内
18:00	新規追加 イレブン 18:15~18:30 胡田圭哉	ハタヨガ 17:50~18:35 石川 まさ子				17:30 内容・場所変 ベーシックヨガ 16:15~17:00 SHIORI	はじめてのJAZZダンス 15:35~16:20 Takamatsu	自力整体☆後半 11:25~12:10 長宗 裕美		16:00 カルチャースクール ラテン 14:45~15:45 北本 愛美	17:00 インナービューティーヨガ 17:00~18:00 HITOMI	はじめてフラダンス 14:55~15:25 奥田 絵里	14:45~15:30 信田 真巳	14:45~15:30 信田 真巳	15:00 アクア45 15:00~15:45 竹野内
18:30	新規追加 イレブン 18:15~18:30 胡田圭哉	ハタヨガ 17:50~18:35 石川 まさ子				17:30 内容・場所変 ベーシックヨガ 16:15~17:00 SHIORI	はじめてのJAZZダンス 15:35~16:20 Takamatsu	自力整体☆後半 11:25~12:10 長宗 裕美		16:00 カルチャースクール ラテン 14:45~15:45 北本 愛美	17:00 インナービューティーヨガ 17:00~18:00 HITOMI	はじめてフラダンス 14:55~15:25 奥田 絵里	14:45~15:30 信田 真巳	14:45~15:30 信田 真巳	15:00 アクア45 15:00~15:45 竹野内
19:00	新規追加 イレブン 18:15~18:30 胡田圭哉	ハタヨガ 17:50~18:35 石川 まさ子				18:00 はじめてフラダンス 18:00~18:30 奥田 絵里	はじめてのJAZZダンス 15:35~16:20 Takamatsu	自力整体☆後半 11:25~12:10 長宗 裕美		16:00 カルチャースクール ラテン 14:45~15:45 北本 愛美	17:30 HITOMI	はじめてフラダンス 14:55~15:25 奥田 絵里	14:45~15:30 信田 真巳	14:45~15:30 信田 真巳	15:00 アクア45 15:00~15:45 竹野内
19:30	新規追加 イレブン 18:15~18:30 胡田圭哉	ハタヨガ 17:50~18:35 石川 まさ子				18:00 はじめてフラダンス 18:00~18:30 奥田 絵里	はじめてのJAZZダンス 15:35~16:20 Takamatsu	自力整体☆後半 11:25~12:10 長宗 裕美		16:00 カルチャースクール ラテン 14:45~15:45 北本 愛美	18:00 エアロ30 18:00~18:45 Mina	はじめてフラダンス 18:00~18:30 奥田 絵里	14:45~15:30 信田 真巳	14:45~15:30 信田 真巳	15:00 アクア45 15:00~15:45 竹野内
20:00	新規追加 イレブン 18:15~18:30 胡田圭哉	ハタヨガ 17:50~18:35 石川 まさ子				18:30 SALSATION 18:20~19:20 HIROMI	はじめてのJAZZダンス 15:35~16:20 Takamatsu	自力整体☆後半 11:25~12:10 長宗 裕美		16:00 カルチャースクール ラテン 14:45~15:45 北本 愛美	18:30 エアロ30 18:30~19:05 chami	はじめてフラダンス 18:00~18:30 奥田 絵里	14:45~15:30 信田 真巳	14:45~15:30 信田 真巳	15:00 アクア45 15:00~15:45 竹野内
20:30	新規追加 イレブン 18:15~18:30 胡田圭哉	ハタヨガ 17:50~18:35 石川 まさ子				19:00 フラダンス 18:45~19:30 奥田 絵里	はじめてのJAZZダンス 15:35~16:20 Takamatsu	自力整体☆後半 11:25~12:10 長宗 裕美		16:00 カルチャースクール ラテン 14:45~15:45 北本 愛美	19:00 エアロ40 19:00~19:45 Mina	はじめてフラダンス 18:00~18:30 奥田 絵里	14:45~15:30 信田 真巳	14:45~15:30 信田 真巳	15:00 アクア45 15:00~15:45 竹野内
21:00	新規追加 イレブン 18:15~18:30 胡田圭哉	ハタヨガ 17:50~18:35 石川 まさ子				19:30 ZUMBA 19:35~20:35 chami	はじめてのJAZZダンス 15:35~16:20 Takamatsu	自力整体☆後半 11:25~12:10 長宗 裕美		16:00 カルチャースクール ラテン 14:45~15:45 北本 愛美	19:30 エアロ40 19:00~19:45 Mina	はじめてフラダンス 18:00~18:30 奥田 絵里	14:45~15:30 信田 真巳	14:45~15:30 信田 真巳	15:00 アクア45 15:00~15:45 竹野内
21:30	新規追加 イレブン 18:15~18:30 胡田圭哉	ハタヨガ 17:50~18:35 石川 まさ子				20:00 HIPHOP 20:05~20:45 田中 希恵	はじめてのJAZZダンス 15:35~16:20 Takamatsu	自力整体☆後半 11:25~12:10 長宗 裕美		16:00 カルチャースクール ラテン 14:45~15:45 北本 愛美	20:00 ステップ40 20:05~20:45 竹野内	はじめてフラダンス 18:00~18:30 奥田 絵里	14:45~15:30 信田 真巳	14:45~15:30 信田 真巳	15:00 アクア45 15:00~15:45 竹野内
22:00	新規追加 イレブン 18:15~18:30 胡田圭哉	ハタヨガ 17:50~18:35 石川 まさ子				20:30 MIXEDFIT 20:45~21:45 Shiho	はじめてのJAZZダンス 15:35~16:20 Takamatsu	自力整体☆後半 11:25~12:10 長宗 裕美		16:00 カルチャースクール ラテン 14:45~15:45 北本 愛美	20:30 ステップ40 20:05~20:45 竹野内	はじめてフラダンス 18:00~18:30 奥田 絵里	14:45~15:30 信田 真巳	14:45~15:30 信田 真巳	15:00 アクア45 15:00~15:45 竹野内
	新規追加 イレブン 18:15~18:30 胡田圭哉	ハタヨガ 17:50~18:35 石川 まさ子				21:00 HIPHOP 21:00~21:30 Shiho	はじめてのJAZZダンス 15:35~16:20 Takamatsu	自力整体☆後半 11:25~12:10 長宗 裕美		16:00 カルチャースクール ラテン 14:45~15:45 北本 愛美	21:00 ステップ40 21:05~21:35 新竹 早紀	はじめてフラダンス 18:00~18:30 奥田 絵里	14:45~15:30 信田 真巳	14:45~15:30 信田 真巳	15:00 アクア45 15:00~15:45 竹野内
	新規追加 イレブン 18:15~18:30 胡田圭哉	ハタヨガ 17:50~18:35 石川 まさ子				21:30 HIPHOP 21:40~22:25 Shiho	はじめてのJAZZダンス 15:35~16:20 Takamatsu	自力整体☆後半 11:25~12:10 長宗 裕美		16:00 カルチャースクール ラテン 14:45~15:45 北本 愛美	21:30 ステップ40 21:05~21:35 新竹 早紀	はじめてフラダンス 18:00~18:30 奥田 絵里	14:45~15:30 信田 真巳	14:45~15:30 信田 真巳	15:00 アクア45 15:00~15:45 竹野内
	新規追加 イレブン 18:15~18:30 胡田圭哉	ハタヨガ 17:50~18:35 石川 まさ子				22:00	はじめてのJAZZダンス 15:35~16:20 Takamatsu	自力整体☆後半 11:25~12:10 長宗 裕美		16:00 カルチャースクール ラテン 14:45~15:45 北本 愛美	22:00	はじめてフラダンス 18:00~18:30 奥田 絵里	14:45~15:30 信田 真巳	14:45~15:30 信田 真巳	15:00 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

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

ラテン

ストレッチエリア

ストレッチエリア

ストレッチエリア

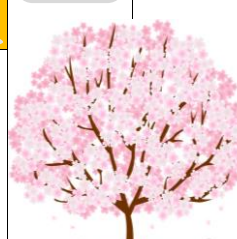
スパ&フィットネス ゼクシス広島 グループエクササイズ スケジュール

Thu.~Sun. 2019.04

	木					土					日							
	8F	10F	9F	10F	フール・スパ	A	8F	10F	9F	10F	フール・スパ	A	8F	10F	9F	10F	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 担当変更 リトモス 10:30~11:15	10:30 時間変更 リンバピクス 10:40~11:25	10:30~11:15 ピラティス 河西 ひとみ		クロール 10:30~10:50	10:30 時間変更 ルーシーダットン 10:30~11:15	10:30 新規追加 エアロ30 10:25~10:55 竹野内	10:30 新規追加 ヨガ 10:30~11:15					10:30
11:00	リトモス 11:15~12:00 田中 希恵	ブランチエクササイズ 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 新規追加 三階 美賀子 11:30~12:15	11:00 新規追加 Takamatsu 11:30~12:15	11:00 新規追加 パレレン 11:40~12:25		11:00 時間変更 みどり 11:05~11:35 竹野内	11:00 時間変更 フィットネスフラ 11:30~12:15	11:00 新規追加 ステップ30 11:05~11:35 竹野内	11:00 新規追加 三木 あかり 11:30~12:15					11:00
11:30	11:30~12:00 田中 希恵	11:30~12:15 岡原 真利子	11:30~12:15 Mina	11:00~11:45 misa	11:15~11:45 竹野内	11:30 新規追加 三階 美賀子 11:30~12:15	11:30 新規追加 Takamatsu 11:40~12:25	11:30 新規追加 ホットヨガ 11:35~12:20		11:30 パーソナル(30分) 11:30~12:00 阿部 喜美子	11:30 パーソナル(30分) 11:30~12:00 阿部 喜美子	11:30 パーソナル(30分) 11:30~12:00 阿部 喜美子	11:30 パーソナル(30分) 11:30~12:00 阿部 喜美子	11:30~12:15 ピラティス 三木 あかり				11:30
12:00				12:00~13:00	12:00~12:20	12:00 新規追加 三階 美賀子 12:00~12:20	12:00 新規追加 Takamatsu 12:00~12:20	12:00 新規追加 河西 ひとみ		12:00	12:00	12:00	12:00	12:00				12:00
12:30	SALSATION 12:15~13:15		ホットヨガ 12:30~13:15 Mina	12:00~13:00	12:00~12:20	12:30 新規追加 三階 美賀子 12:30~13:15	12:30 新規追加 Takamatsu 12:30~13:15	12:30 新規追加 河西 ひとみ		12:30	12:30	12:30	12:30	12:30				12:30
13:00	HIROMI 13:00~13:45 担当変更	ZUMBA 13:00~13:45 三階 美賀子	13:00~13:45 Mina	13:15~	12:30~13:15 阿部 喜美子(45分) 有料	13:00 時間変更 パワーカーディオ 13:00~13:50	13:00 時間変更 サルサ 13:05~13:50 erina	13:00 時間変更 erina		13:00	13:00	13:00	13:00	13:00				13:00
13:30	13:30~14:00 HIBIKI	13:30~14:00 HIBIKI	13:30~14:00 HIBIKI	13:15~	13:30~14:15 misa	13:30 時間変更 バルナック松	13:30 時間変更 erina	13:30 時間変更 アシュタンガヨガ		13:30	13:30	13:30	13:30	13:30				13:30
14:00	14:15~14:45 HIBIKI	14:15~14:45 HIBIKI	14:15~14:45 HIBIKI	13:15~	13:30~14:15 misa	14:00 時間変更 ZUMBA	14:00 時間変更 BAILABAILA 14:10~14:55 erina	14:00 時間変更 SUU		14:00	14:00	14:00	14:00	14:00				14:00
14:30				13:15~	13:30~14:15 misa	14:30 時間変更 miki	14:30 時間変更 erina	14:30 時間変更 SUU		14:30	14:30	14:30	14:30	14:30				14:30
15:00	15:00~15:45 長宗 裕美	15:00~15:45 長宗 裕美	15:00~15:45 長宗 裕美	13:15~	13:30~14:15 misa	15:00 時間変更 miki	15:00 時間変更 erina	15:00 時間変更 SUU		15:00	15:00	15:00	15:00	15:00				15:00
15:30				13:15~	13:30~14:15 misa	15:30 時間変更 miki	15:30 時間変更 erina	15:30 時間変更 SUU		15:30	15:30	15:30	15:30	15:30				15:30
16:00	16:00~16:40 長宗 裕美	16:00~16:40 長宗 裕美	16:00~16:40 長宗 裕美	13:15~	13:30~14:15 misa	16:00 時間変更 miki	16:00 時間変更 erina	16:00 時間変更 SUU		16:00	16:00	16:00	16:00	16:00				16:00
16:30				13:15~	13:30~14:15 misa	16:30 時間変更 miki	16:30 時間変更 erina	16:30 時間変更 SUU		16:30	16:30	16:30	16:30	16:30				16:30
17:00	17:00~18:00 Takamatsu	17:00~18:00 Takamatsu	17:00~18:00 Takamatsu	13:15~	13:30~14:15 misa	17:00 時間変更 miki	17:00 時間変更 erina	17:00 時間変更 SUU		17:00	17:00	17:00	17:00	17:00				17:00
17:30				13:15~	13:30~14:15 misa	17:30 時間変更 miki	17:30 時間変更 erina	17:30 時間変更 SUU		17:30	17:30	17:30	17:30	17:30				17:30
18:00	18:15~18:45 繩手 裕子	18:05~18:50 erina	18:15~19:00 羽原	13:15~	13:30~14:15 misa	18:00 時間変更 miki	18:00 時間変更 erina	18:00 時間変更 SUU		18:00	18:00	18:00	18:00	18:00				18:00
18:30				13:15~	13:30~14:15 misa	18:30 時間変更 miki	18:30 時間変更 erina	18:30 時間変更 SUU		18:30	18:30	18:30	18:30	18:30				18:30
19:00	19:05~19:50 erina	19:05~19:40 繩手 裕子	19:15~20:00 羽原	13:15~	13:30~14:15 misa	19:00 時間変更 miki	19:00 時間変更 erina	19:00 時間変更 SUU		19:00	19:00	19:00	19:00	19:00				19:00
19:30				13:15~	13:30~14:15 misa	19:30 時間変更 miki	19:30 時間変更 erina	19:30 時間変更 SUU		19:30	19:30	19:30	19:30	19:30				19:30
20:00	20:05~20:55 吉永俊平	20:05~20:50 erina	20:15~21:00 石川 まさ子	13:15~	13:30~14:15 misa	20:00 時間変更 miki	20:00 時間変更 erina	20:00 時間変更 SUU		20:00	20:00	20:00	20:00	20:00				20:00
20:30				13:15~	13:30~14:15 misa	20:30 時間変更 miki	20:30 時間変更 erina	20:30 時間変更 SUU		20:30	20:30	20:30	20:30	20:30				20:30
21:00	21:10~21:55 バルナック松	21:10~21:55 DISCO WORLD	21:15~22:00 IZUMI	13:15~	13:30~14:15 misa	21:00 時間変更 miki	21:00 時間変更 erina	21:00 時間変更 SUU		21:00	21:00	21:00	21:00	21:00				21:00
22:00				13:15~	13:30~14:15 misa	22:00 時間変更 miki	22:00 時間変更 erina	22:00 時間変更 SUU		22:00	22:00	22:00	22:00	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。

閉館時間 21:00

新ラディカルプログラム始動!!

イレバンとは、ワークとリカバリーブロックを最適に融合させ、自重のみを利用したファンクショナルトレーニングプログラムです。

ELEVEN RADICAL FITNESS

閉館時間 20:00

フィットネス初心者の方大歓迎!!! 初めてのなまらずはコレ♪ 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!!!

ホットヨガ・A・ヨガホットには、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しています。詳しくはフロントまで☆

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♪

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。

閉館時間 23:00