

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	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	新規追加 マットストレッチ 11:30~12:15 misa	11:30 アクア30 11:15~11:45 中田	11:30 ステップ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 11:30~12:15 長宗 裕美	場所変更	11:30 アクア45 11:15~12:00 河西 ひとみ	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	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 11:25~12:10 阿部 喜美子(45分)
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	misa	12:00 クロール 12:00~12:20 中田	12:00 バランス コーディネーション 12:00~12:45 瀬尾 江美	豊島 三幸	長宗 裕美	場所変更	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	ソフトホットヨガ 12:15~13:00 SHIORI	フロアヨガ 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
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	ベーシックヨガ 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	13:00 マサラバングラ® 13:30~14:15 北本 愛美	メガダンス 13:30~14:15 IZUMI	石井 浩恵	13:00	13:00 リトモス 13:00~13:45 梶川 倫世	13:00 太極拳 13:10~13:40 岡本 響	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	13:00
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	有料	14:00	14:00 調整体操 14:30~15:15 misa	HIPHOP 14:30~15:15 IZUMI	石井 浩恵	カルチャースクール ラテン 14:45~15:45 北本 愛美	14:00	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
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~ ストレッチエリア	15:00	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	ソフトホットヨガ 16:15~17:00 久保 瑠璃子	16:15~ ストレッチエリア	15:00	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~ ストレッチエリア	15:00	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			16:00	16:00 太極拳 16:10~16:55 中村 陽子				16:00	16:00 ベーシックヨガ 15:45~16:45 HITOMI	フラダンス 15:35~16:20 奥田 絵里	14:45~ ストレッチエリア	16:00	16:00
17:00		バレトン 16:45~17:30 Takamatsu			17:00	17:00 内容・場所変 ベーシックヨガ 16:15~17:00 SHIORI				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	14:45~ ストレッチエリア	17:00	17:00
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			18:00	18:00	はじめてフラダンス 18:00~18:30 奥田 絵里	骨盤ウオーク 18:20~19:05 Mina		18:00	18:00 エアロ30 18:30~19:00 竹野内	美筋パワーヨガ 18:00~18:45 なお	14:45~ ストレッチエリア	18:00	18:00
18:30	パワー45 18:40~19:30 胡田圭哉				18:30	18:30 SALSATION 18:20~19:20 HIROMI	フラダンス 18:45~19:30 奥田 絵里	時間変更		18:30	18:30 エアロ40 19:00~19:45 ミッツ	肩こり緩和& 姿勢ヨガ 19:00~19:45 ミッツ	14:45~ ストレッチエリア	18:30	18:30
19:00		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	マーマーヨガ 18:45~19:45 羽原	19:00	19:00 ZUMBA 19:35~20:35 chami	バレトン 19:45~20:30 田中 希恵	カルチャースクール フラダンス 19:45~20:45 奥田 絵里		19:00	19:00 エアロ30 19:15~19:55 竹野内	ホットヨガ 19:05~19:50 なお	14:45~ ストレッチエリア	19:00	19:00
19:30		ステップ40 19:45~20:25 HIBIKI	ハタヨガ 20:15~21:00 大迫 光希子	有料	19:30	19:30	リトモス 20:45~21:30 田中 希恵	体軸ヨガ 20:45~21:30 ダイスケ		19:30	19:30 ステップ40 20:05~20:45 竹野内	骨盤調整ホットヨガ 20:05~20:50 ミッツ	14:45~ ストレッチエリア	19:30	19:30
20:00		はじめてHIPHOP 21:00~21:30 Shiho	ホットヨガ 21:15~22:00 大迫 光希子	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。	20:00	20:00	パワー45 20:50~21:35 新竹 早紀			20:00	20:00	BAILA BAILA 21:00~21:45 IZUMI	14:45~ ストレッチエリア	20:00	20:00
21:00		HIPHOP 21:40~22:25 Shiho			21:00	21:00				21:00	21:00	美ボディメイク ホットヨガ 21:05~21:50 ミッツ	14:45~ ストレッチエリア	21:00	21:00
22:00					22:00	22:00				22:00	22:00	新規追加	14:45~ ストレッチエリア	22:00	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. 2019.04

	木					土					日										
	8F	10F	9F	10F	フール・スパ	A	8F	B	10F	9F	10F	フール・スパ	A	8F	B	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		アクアウオーク 10:30~11:00 竹野内	10:30 担当変更 リトモス 10:30~11:15	時間変更 リンバピクス 10:40~11:25	ピラティス 10:30~11:15 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	エアロ30 10:25~10:55 竹野内	新規追加 ホットヨガ 10:30~11:15							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 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 みどり	11:00 時間変更 フィットネスフラ 11:30~12:15	ステップ30 11:05~11:35 竹野内	11:00 新規追加 ホットピラティス 11:30~12:15							11:00	
11:30	11:30~12:00 田中 希恵				アクア45 11:30~12:15 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	ホットヨガ 11:35~12:20 河西 ひとみ		パーソナル(30分) 11:30~12:00 阿部 喜美子	11:30 フィットネスフラ 11:30~12:15	ステップ40 11:50~12:30 竹野内	11:30 新規追加 ホットピラティス 11:30~12:15							11:30	
12:00				ストレッチ&ピラティス 12:00~13:00 信田 真巳	アクア45 13:30~14:15 misa	12:00 新規追加 三階 美賀子 13:00~13:50	12:00 新規追加 Takamatsu 13:00~13:50				12:00 フィットネスフラ 11:30~12:15	みどり	12:00 新規追加 ホットピラティス 11:30~12:15							12:00	
12:30	SALSATION 12:15~13:15				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 新規追加 三階 美賀子 13:00~13:50	12:30 新規追加 Takamatsu 13:00~13:50				12:30 フィットネスフラ 11:30~12:15	みどり	12:30 新規追加 ホットピラティス 11:30~12:15							12:30	
13:00	HIROMI 担当変更 13:00~13:45	ZUMBA 13:00~13:45 三階 美賀子				13:00 新規追加 三階 美賀子 13:00~13:50	13:00 新規追加 Takamatsu 13:00~13:50				12:30 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	13:00 みどり	13:00 新規追加 ホットピラティス 11:30~12:15								13:00
13:30	13:30~14:00 HIBIKI			13:15~		13:30 新規追加 三階 美賀子 13:30~14:15	13:30 新規追加 Takamatsu 13:30~14:15				13:30 フィットネスフラ 11:30~12:15	13:15~14:00 みどり	13:30 新規追加 ホットピラティス 11:30~12:15							13:30	
14:00	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	ストレッチエリア		14:00 ZUMBA 14:05~15:05 miki	14:00 ZUMBA 14:05~15:05 erina				14:00 フィットネスフラ 11:30~12:15	13:45~14:30 みどり	14:00 新規追加 ホットピラティス 11:30~12:15							14:00	
14:30						14:30 ZUMBA 14:05~15:05 miki	14:30 ZUMBA 14:05~15:05 erina				14:30 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	14:15~15:00 みどり	14:30 新規追加 ホットピラティス 11:30~12:15								14:30
15:00	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			15:00 ファイドウ45 15:10~15:55 バルナック松	15:00 ファイドウ45 15:10~15:55 erina				15:00 フィットネスフラ 11:30~12:15	14:45~15:30 みどり	15:00 新規追加 ホットピラティス 11:30~12:15							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 マットストレッチ 15:30~16:15 miki	15:30 マットストレッチ 15:30~16:15 erina				15:30 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	15:15~16:00 みどり	15:30 新規追加 ホットピラティス 11:30~12:15							15:30	
16:00						16:00 ステップ30 16:30~17:00 豊島 三幸	16:00 ステップ30 16:30~17:00 Mina				16:00 フィットネスフラ 11:30~12:15	16:15~17:00 みどり	16:00 新規追加 ホットピラティス 11:30~12:15							16:00	
16:30						16:30 エアロ40 17:15~17:55 豊島 三幸	16:30 エアロ40 17:15~17:55 信田 真巳				16:30 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	16:15~17:00 みどり	16:30 新規追加 ホットピラティス 11:30~12:15							16:30	
17:00	JAZZダンス 17:00~18:00 Takamatsu					17:00 エアロ40 17:15~17:55 豊島 三幸	17:00 エアロ40 17:15~17:55 信田 真巳				17:00 フィットネスフラ 11:30~12:15	16:50~17:35 みどり	17:00 新規追加 ホットピラティス 11:30~12:15							17:00	
17:30						17:30 ZUMBA GOLD 18:15~18:45 信田 真巳	17:30 ZUMBA GOLD 18:15~18:45 信田 真巳				17:30 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	17:15~18:00 みどり	17:30 新規追加 ホットピラティス 11:30~12:15							17:30	
18:00						18:00 ZUMBA 19:00~19:45 信田 真巳	18:00 ZUMBA 19:00~19:45 信田 真巳				18:00 フィットネスフラ 11:30~12:15	17:50~18:35 みどり	18:00 新規追加 ホットピラティス 11:30~12:15							18:00	
18:30						18:30 ZUMBA 19:00~19:45 信田 真巳	18:30 ZUMBA 19:00~19:45 信田 真巳				18:30 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	18:15~19:00 みどり	18:30 新規追加 ホットピラティス 11:30~12:15							18:30	
19:00						19:00 ZUMBA 19:00~19:45 信田 真巳	19:00 ZUMBA 19:00~19:45 信田 真巳				19:00 フィットネスフラ 11:30~12:15	18:15~19:00 みどり	19:00 新規追加 ホットピラティス 11:30~12:15							19:00	
19:30						19:30 ZUMBA 19:00~19:45 信田 真巳	19:30 ZUMBA 19:00~19:45 信田 真巳				19:30 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	19:00 みどり	19:30 新規追加 ホットピラティス 11:30~12:15							19:30	
20:00						20:00 ZUMBA 19:00~19:45 信田 真巳	20:00 ZUMBA 19:00~19:45 信田 真巳				20:00 フィットネスフラ 11:30~12:15	19:30 みどり	20:00 新規追加 ホットピラティス 11:30~12:15							20:00	
20:30						20:30 ZUMBA 19:00~19:45 信田 真巳	20:30 ZUMBA 19:00~19:45 信田 真巳				20:30 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	20:05~20:55 みどり	20:30 新規追加 ホットピラティス 11:30~12:15							20:30	
21:00						21:00 ZUMBA 19:00~19:45 信田 真巳	21:00 ZUMBA 19:00~19:45 信田 真巳				21:00 フィットネスフラ 11:30~12:15	21:10~21:55 みどり	21:00 新規追加 ホットピラティス 11:30~12:15							21:00	
21:30						21:30 ZUMBA 19:00~19:45 信田 真巳	21:30 ZUMBA 19:00~19:45 信田 真巳				21:30 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	21:15~22:00 みどり	21:30 新規追加 ホットピラティス 11:30~12:15							21:30	
22:00						22:00 ZUMBA 19:00~19:45 信田 真巳	22:00 ZUMBA 19:00~19:45 信田 真巳				22:00 フィットネスフラ 11:30~12:15	22:00 みどり	22:00 新規追加 ホットピラティス 11:30~12:15							22:00	

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 20:00

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!!!

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 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。

閉館時間 23:00