

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 10:20~10:50 中田	気功体操 10:30~11:15		骨盤調整体操 10:30~11:15		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		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		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	ソフトホットヨガ 11:00~11:45 岡原 真利子		新規追加 奥田 絵里	アクア30 11:15~11:45 中田	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 11:25~12:10 長宗 裕美		アクア45 11:15~12:00 河西 ひとみ	11:00~11:45 太極拳 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	有料
11:30	はじめてフラダンス 11:35~12:05 奥田 絵里	住谷 奈緒子	マットストレッチ 11:30~12:15 misa		クロール 12:00~12:20 中田	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	フローヨガ 12:30~13:15 久保 瑠璃子	バーソナル(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	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 misa	ポルドブラ 12:30~13:15 長宗 裕美					12:30				
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	アクア45 13:30~14:15 misa	13:00					13:00	リトモス 13:00~13:45 梶川 倫世	ファイドウ 13:10~13:40 岡本 響	ホットヨガ 13:20~14:05 SHIORI	定員20名 タヒチアンダンス 13:30~14:30 大森 愛
13:30	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	マサラバングラ® 13:30~14:15 北本 愛美	メガダンス 13:30~14:15 IZUMI			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	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			14:30	調整体操 14:30~15:15 misa	HIPHOP 14:30~15:15 IZUMI			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	14:45~15:30 信田 真巳	有料
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	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		カルチャースクール ラテン 14:45~15:45 北本 愛美	15:00	15:00~15:30 Takamatsu	フラダンス 15:35~16:20 奥田 絵里	14:45~ ストレッチエリア	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 15:45~16:30 大多和 奈江				16:00	太極拳 16:10~16:55 中村 陽子	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	16:00	ベーシックヨガ 15:45~16:45 奥田 絵里			
16:00		バレトン 16:45~17:30 Takamatsu				16:30	内容・場所変 ベーシックヨガ 17:15~18:00 SHIORI				16:30	HITOMI	かんたんリンパヨガ 16:30~17:45 石川 まさ子		
17:00						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	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	骨盤ウオーク 18:20~19:05 Mina			18:00	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		
18:30	パワー45 18:45~19:30 胡田圭哉					18:30	SALSATION 18:20~19:20 HIROMI	フラダンス 18:45~19:30 奥田 絵里			18:30	エアロ30 18:30~19:00 竹野内	エアー40 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
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	マーヤヨガ 18:45~19:45 羽原	クロール 19:00~19:20 中田	19:00	ZUMBA 19:35~20:35 chami	バレトン 19:45~20:30 田中 希恵			19:00	肩こり緩和& 美姿勢ヨガ 19:00~19:45 ミッツ	エアロ40 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
19:30	ファイドウ45 19:45~20:30 HIBIKI	ステップ40 19:45~20:25 西山 由香里	ハタヨガ 20:15~21:00 大迫 光希子	有料	平泳ぎ 19:30~19:50 中田	19:30	リトモス 20:50~21:35 新竹 早紀	体軸ヨガ 20:45~21:30 ダイスケ			19:30	エアロ30 19:15~19:55 竹野内	ステップ40 20:05~20:45 竹野内	ホットヨガ 19:05~19:50 なお	クロール 19:00~19:20 中村 陽子
20:00	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	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	ステップ40 20:05~20:45 竹野内	メガダンス 20:00~20:45 IZUMI	骨盤調整ホットヨガ 20:05~20:50 ミッツ	20:00~ ストレッチエリア
20:30						20:30	パワー45 20:50~21:35 新竹 早紀				20:30	エアロ30 20:15~20:55 竹野内	ステップ40 20:05~20:45 竹野内	ホットヨガ 21:05~21:50 ミッツ	有料
21:00						21:00					21:00	エアロ30 21:05~21:35 竹野内	ステップ40 20:05~20:45 竹野内	ホットヨガ 21:05~21:50 ミッツ	
21:30						21:30					21:30	新規追加 イレブン 21:05~21:35 新竹 早紀	BAILA BAILA 21:00~21:45 IZUMI	美ボディメイク ホットヨガ 21:05~21:50 ミッツ	
22:00						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	A	8F	B	10F	9F	10F	A	8F	B	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	担当変更 時間変更 リンバピクス 10:40~11:25 Takamatsu	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 ヨガ 10:30~11:15					10:30		
11:00				調整体操 11:00~11:45 misa	アクア30 11:15~11:45 竹野内	11:00 三階 美賀子 新規追加	Takamatsu 新規追加			パーソナル(30分) 11:30~12:00 阿部 喜美子	11:00 みどり 時間変更	ステップ30 11:05~11:35 竹野内	新規追加	ステップ40 11:50~12:30 竹野内	三木 あかり 新規追加			11:00		
11:30	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		アクア45 11:30~12:15 三階 美賀子 新規追加	11:30 エアロ45 バレン	Takamatsu 新規追加	ホットヨガ 11:35~12:20 河西 ひとみ			11:30 フィットネスフラ 11:30~12:15	ステップ30 11:05~11:35 竹野内	ピラティス 11:30~12:15 三木 あかり					11:30		
12:00				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	12:00 三階 美賀子 新規追加	Takamatsu 新規追加				12:00	みどり 新規追加	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		
12:30	SALSATION 12:15~13:15		ホットヨガ 12:30~13:15 Mina		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 イレバン 12:30~12:45 バルナック松		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	12:30 新規追加 イレバン 12:45~13:00 HIBIKI	腰・骨盤調整 12:40~13:10 みどり	ホットヨガ 12:30~13:15	ダイスケ				12:30		
13:00	HIROMI 担当変更	ZUMBA 13:00~13:45 三階 美賀子 時間変更			アクア45 13:30~14:15 misa	13:00 パワーカーディオ 13:00~13:50 バルナック松 時間変更	サルサ 13:05~13:50 erina				13:00 パワー45 13:15~14:00 長瀬翔太郎 時間変更	天空大河 13:15~13:45 みどり	体軸ヨガ 13:45~14:30					13:00		
13:30	13:30~14:00 HIBIKI			13:15~ ストレッチエリア		13:30 ZUMBA 14:05~15:05 miki	BAILABAILA 14:10~14:55 erina				13:30 フィットネスフラ 11:30~12:15	体軸ヨガ 13:45~14:30	アクアウオーク 14:00~14:30 石川 まさ子					14:00		
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				14:30 miki	時間・場所変更 ファイドウ45 15:10~15:55 バルナック松	アシュタンガヨガ 13:45~14:45 SUU		14:15~ ストレッチエリア	14:30 ファイドウ45 14:15~15:00 新井 早紀	体軸ヨガ 13:45~14:30	アクア45 14:45~15:30 石川 まさ子					14:30	
14:30							15:00	時間・場所変更 ファイドウ45 15:10~15:55 バルナック松				15:00 メガダンス45 15:15~16:00 IZUMI	体軸ヨガ 13:45~14:30						15:00	
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				15:30 マットストレッチ 15:30~16:15 miki	ホットヨガ 15:20~16:05 erina				15:30 IZUMI	体軸ヨガ 13:45~14:30						15:30	
15:30							16:00	美筋パワーヨガ 16:10~16:55 なお				16:00 スィム300 16:15~16:45 STAFF 新規追加	体軸ヨガ 13:45~14:30							16:00
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				16:30	ホット骨盤ヨガ 16:20~17:05 Mina				16:30 リトモス 16:15~17:00 三階 美賀子 担当変更・時間変更	体軸ヨガ 13:45~14:30							16:30
16:30							17:00	アロマホットヨガ 17:10~17:55 信田 真巳				17:00 フラダンス 16:50~17:35 ZUMBA 奥田 絵里 担当変更・時間変更	体軸ヨガ 13:45~14:30							17:00
17:00	JAZZダンス 17:00~18:00 Takamatsu						17:30	アロマホットヨガ 17:20~18:20 なお				17:30 ZUMBA 17:15~18:00 三階 美賀子 担当変更・時間変更	体軸ヨガ 13:45~14:30							17:30
17:30							18:00					18:00 パワーヨガ 18:15~19:00 三階 美賀子 担当変更・時間変更	体軸ヨガ 13:45~14:30							18:00
18:00		サルサ 18:05~18:50 erina	ソフトホットヨガ 18:15~19:00 羽原				18:30					18:30 フィットネスフラ 11:30~12:15	体軸ヨガ 13:45~14:30							18:30
18:30	ステップ30 18:15~18:45 繩手 裕子				水中トレーニング 18:30~19:00 石川 まさ子	19:00					19:00 ZUMBA 19:00~19:45 信田 真巳	体軸ヨガ 13:45~14:30							19:00	
19:00	BAILA BAILA 19:05~19:50 erina	エアロ40 19:00~19:40 繩手 裕子	ホットヨガ 19:15~20:00 羽原		アクア45 19:10~19:55 石川 まさ子	20:00					20:00	体軸ヨガ 13:45~14:30							20:00	
19:30																				
20:00	内容変更 パワーカーディオ 20:05~20:55 吉永俊平	ZUMBA 20:05~20:50 erina	新規追加 かんたんリンバヨガ 20:15~21:00 石川 まさ子	はじめての HIPHOP 20:00~20:45 田原 志乃																
20:30																				
21:00	19:05~19:50 erina																			
21:30	ファイドウ45 21:10~21:55 バルナック松	DISCO WORLD 21:15~22:00 IZUMI																		
22:00																				

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。

閉館時間 20:00

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

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 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。