

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. 2019.05

	月					火					水				
	8F	10F	9F	10F	フール・スパ	8F	10F	9F	10F	フール・スパ	8F	10F	9F	10F	
	A	B	C	D		A	B	C	D		A	B	C	D	フール・スパ
10:30	エアロ30 10:25~10:55 中田	気功体操 10:30~11:15		骨盤調整体操 10:30~11:15		バトン 10:30~11:15	エアロ30 10:30~11:00 瀬尾 江美	自力整体☆前半 10:25~11:10		アクアウオーク 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	岡原 真利子	ソフトホットヨガ 11:00~11:45	奥田 絵里		豊島 三幸	ステップ30 11:15~11:45 瀬尾 江美	自力整体☆後半 11:25~12:10		アクア45 11:15~12:00 河西 ひとみ	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		有料
11:30	梶川 倫世	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		11:30~12:15	エアロ45 11:30~12:15	自力整体☆後半 11:25~12:10			11:30	バリエストレッチ 11:25~11:55 大森 愛	BAILA BAILA 11:35~12:20 IZUMI		【平泳ぎ】 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 12:00~12:45 奥田 絵里	ヒーリングヨガ 12:00~12:45 前野 由美子	misa		12:00~12:45	豊島 三幸	自力整体☆後半 11:25~12:10			12:00	ラテンエクスペ レンサルサ® 12:00~12:45 北本 愛美	ソフトホットヨガ 12:15~13:00 SHIORI		バーソナル(30分) 12:20~12:50 阿部 喜美子
12:30	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	平泳ぎ 12:30~12:50		12:30~13:15	ポルドブラ 12:30~13:15 長宗 裕美	自力整体☆後半 11:25~12:10			12:30	タヒチアダンス 12:10~12:55 大森 愛	フロアヨガ 12:30~13:15 久保 瑠璃子		有料
13:00		ベースックヨガ 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			13:00	マサラバングラ® 13:30~14:15 北本 愛美	自力整体☆後半 11:25~12:10			13:00	リトモス 13:00~13:45 梶川 倫世	ホットヨガ 13:20~14:05 SHIORI		定員20名
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	MIZUKI	フラダンス 13:15~14:15 奥田 絵里		13:30	メガダンス 13:30~14:15 IZUMI	自力整体☆後半 11:25~12:10			13:30	エロ30 14:00~14:30 Takamatsu	ホットヨガ 13:20~14:05 SHIORI		
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	北本 愛美	自力整体☆後半 11:25~12:10			14:00	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
14:30		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	自力整体☆後半 11:25~12:10			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	バリエストレッチ 15:00~15:30 大多和 奈江	ソフトホットヨガ 15:10~15:55 MIZUKI			15:00	調整体操 14:30~15:15 misa	自力整体☆後半 11:25~12:10			15:00	はじめてフラダンス 14:55~15:25 奥田 絵里	信田 真巳		
15:30		バリエ 15:45~16:30 大多和 奈江	ホットヨガ 16:10~16:55 MIZUKI			15:30	はじめて太極拳 15:30~16:00 中村 陽子	自力整体☆後半 11:25~12:10			15:30	ベースックヨガ 15:45~16:45	フラダンス 15:35~16:20 奥田 絵里		
16:00		バリエ 15:45~16:30 大多和 奈江	ホットヨガ 16:10~16:55 MIZUKI			16:00	太極拳 16:10~16:55 中村 陽子	自力整体☆後半 11:25~12:10			16:00	HITOMI	かんたんリンパヨガ 16:30~17:45 石川 まさ子		
16:30		バリエ 15:45~16:30 大多和 奈江	ホットヨガ 16:10~16:55 MIZUKI			16:30	太極拳 16:10~16:55 中村 陽子	自力整体☆後半 11:25~12:10			16:30	インナービューティーヨガ 17:00~18:00 HITOMI	フラダンス 15:35~16:20 奥田 絵里		
17:00		バリエ 15:45~16:30 大多和 奈江	ホットヨガ 16:10~16:55 MIZUKI			17:00	調整体操 14:30~15:15 misa	自力整体☆後半 11:25~12:10			17:00	JAZZダンス 16:35~17:35 Takamatsu	ヒーリングホットヨガ 17:55~18:40 ミッツ		
17:30		バリエ 15:45~16:30 大多和 奈江	ホットヨガ 16:10~16:55 MIZUKI			17:30	ベースックヨガ 17:15~18:00 SHIORI	自力整体☆後半 11:25~12:10			17:30	HITOMI	ヒーリングホットヨガ 17:55~18:40 ミッツ		
18:00		バリエ 15:45~16:30 大多和 奈江	ホットヨガ 16:10~16:55 MIZUKI			18:00	調整体操 14:30~15:15 misa	自力整体☆後半 11:25~12:10			18:00	オリジナル フリーダンス 18:10~18:55 RUI	美筋パワーヨガ 18:00~18:45 なお		
18:30	イレブン 18:15~18:30 KEIYA	パワー45 18:45~19:30 KEIYA	ソフトホットヨガ 18:55~19:40 石川 まさ子			18:30	SALSATION 18:20~19:20 HIROMI	自力整体☆後半 11:25~12:10			18:30	DISCO WORLD 19:10~19:55 RUI	ホットヨガ 19:05~19:50 なお		
19:00	パワー45 18:45~19:30 KEIYA	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			19:00	フラダンス 18:45~19:30 奥田 絵里	自力整体☆後半 11:25~12:10			19:00	肩こり緩和& 姿勢ヨガ 19:00~19:45 ミッツ	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	ソフトホットヨガ 18:55~19:40 石川 まさ子			19:30	ZUMBA 19:35~20:35 chami	自力整体☆後半 11:25~12:10			19:30	肩こり緩和& 姿勢ヨガ 19:00~19:45 ミッツ	ホットヨガ 19:05~19:50 なお		
20:00	MIXXEDFIT 20:45~21:45 Shiho	ステップ40 19:45~20:25 西山 由香里	ソフトホットヨガ 18:55~19:40 石川 まさ子			20:00	フラダンス 18:45~19:30 奥田 絵里	自力整体☆後半 11:25~12:10			20:00	肩こり緩和& 姿勢ヨガ 19:00~19:45 ミッツ	ホットヨガ 19:05~19:50 なお		
20:30	HIROMI	ステップ40 19:45~20:25 西山 由香里	ソフトホットヨガ 18:55~19:40 石川 まさ子			20:30	ZUMBA 19:35~20:35 chami	自力整体☆後半 11:25~12:10			20:30	肩こり緩和& 姿勢ヨガ 19:00~19:45 ミッツ	ホットヨガ 19:05~19:50 なお		
21:00	HIROMI	ステップ40 19:45~20:25 西山 由香里	ソフトホットヨガ 18:55~19:40 石川 まさ子			21:00	フラダンス 18:45~19:30 奥田 絵里	自力整体☆後半 11:25~12:10			21:00	肩こり緩和& 姿勢ヨガ 19:00~19:45 ミッツ	ホットヨガ 19:05~19:50 なお		
21:30	HIROMI	ステップ40 19:45~20:25 西山 由香里	ソフトホットヨガ 18:55~19:40 石川 まさ子			21:30	フラダンス 18:45~19:30 奥田 絵里	自力整体☆後半 11:25~12:10			21:30	肩こり緩和& 姿勢ヨガ 19:00~19:45 ミッツ	ホットヨガ 19:05~19:50 なお		
22:00	HIROMI	ステップ40 19:45~20:25 西山 由香里	ソフトホットヨガ 18:55~19:40 石川 まさ子			22:00	フラダンス 18:45~19:30 奥田 絵里	自力整体☆後半 11:25~12:10			22:00	肩こり緩和& 姿勢ヨガ 19:00~19:45 ミッツ	ホットヨガ 19:05~19:50 なお		

14:30~
ストレッチエリア

16:15~
ストレッチエリア

14:45~
ストレッチエリア

20:00~
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。

今月のみの予定

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. 2019.05

	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 10:30~11:15	ハタヨガ 10:30~11:15			10:30	リトモス 10:30~11:15	リラティス 10:30~11:15			10:30	フィットネスフラ 10:30~11:15	オリジナル フリーダンス 10:35~11:20 RUI	ヨガ 10:30~11:15		10:30
11:00		時間変更 岡原 真利子	Mina		担当者・時間変 アクア45 11:00~11:45 misa	11:00	三階 美賀子	Takamatsu			11:00	みどり	新規追加 ZUMBA 11:30~12:15 阿部 喜美子	三木 あかり		11:00
11:30	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	骨盤ヨガ 11:30~12:15			11:30	エアロ45 11:30~12:15	バレット 11:40~12:25 Takamatsu	ホットヨガ 11:35~12:20 河西 ひとみ		11:30	パーソナル(30分) 11:30~12:00 阿部 喜美子	新規追加 DISCO WORLD 11:40~12:25 RUI	ピラティス 11:30~12:15 三木 あかり		11:30
12:00		岡原 真利子	Mina	ストレッチ&ピラティス 12:00~13:00		12:00	三階 美賀子	Takamatsu			12:00	みどり				12:00
12:30	SALSATION 12:15~13:15		ホットヨガ 12:30~13:15		信田 真巳	12:30	イレブン 12:30~12:45 バルナック松		カルチャースクール チューブヨガ 12:30~14:00 ミッツ	アクア30 12:30~13:00 TELU	12:30	新規追加 イレブン 12:45~13:00 HIBIKI	美腰・骨盤調整 12:40~13:10 みどり	ホットヨガ 12:30~13:15		12:30
13:00	HIROMI	ZUMBA 13:00~13:45	Mina		【背泳ぎ】 12:30~13:15 阿部 喜美子(45分) 有料	13:00	パワーカーディオ 13:00~13:50 バルナック松	サルサ 13:05~13:50 erina		新規追加 アクアZUMBA 13:15~13:45 TELU	13:00	新規追加 パワー45 13:15~14:00 長瀬翔太郎	天空大河 13:15~13:45 みどり	ディスク 13:30~14:00		13:00
13:30	パワー30 13:30~14:00 HIBIKI	三階 美賀子		調整体操 13:15~14:00 misa		13:30			有料 14:15~ ストレッチエリア		13:30		体軸ヨガ 13:45~14:30			13:30
14:00	RADICAL フアイトウ 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	時間変更		14:00	ZUMBA 14:05~15:05 miki	BAILABAILA 14:10~14:55 erina			14:00	RADICAL フアイトウ45 14:15~15:00 新竹 早紀	バレット40 14:10~14:50 三木 あかり	ディスク 14:00~14:30 石川 まさ子		14:00
14:30			三階 美賀子	14:15~		14:30					14:30					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	14:15~		15:00		フアイトウ45 15:10~15:55 バルナック松			15:00	RADICAL 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 15:15~16:00 三木 あかり		15:00
15:30			三階 美賀子	14:15~		15:30	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			15:30					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	14:15~		16:00		アロマホットヨガ 17:20~18:20 なお			16:00		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
16:30			久保 瑠璃子	14:15~		16:30	ステップ30 16:30~17:00 豊島 三幸	ホット骨盤ヨガ 16:20~17:05 Mina			16:30					16:30
17:00	JAZZダンス 17:00~18:00 Takamatsu			14:15~		17:00	エアロ40 17:15~17:55 豊島 三幸	ストレッチ&ピラティス 17:10~17:55 信田 真巳			17:00		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				14:15~		17:30					17:30					17:30
18:00		サルサ 18:05~18:50 erina	ソフトホットヨガ 18:15~19:00 羽原	14:15~		18:00	ZUMBA GOLD 18:15~18:45 信田 真巳				18:00		骨盤調整体操 17:50~18:35 奥田 絵里			18:00
18:30	ステップ30 18:15~18:45 縄手 裕子			14:15~		18:30					18:30					18:30
19:00	BAILA BAILA 19:05~19:50 erina	エアロ40 19:00~19:40 縄手 裕子	ホットヨガ 19:15~20:00 羽原	14:15~		19:00	ZUMBA 19:00~19:45 信田 真巳				19:00					19:00
19:30				14:15~		19:30					19:30					19:30
20:00	パワーカーディオ 20:05~20:55 吉永俊平	ZUMBA 20:05~20:50 erina	かんたんリンパヨガ 20:15~21:00 石川 まさ子	はじめての HIPHOP 20:00~20:45 田原 志乃		20:00					20:00					20:00
20:30						20:30					20:30					20:30
21:00	RADICAL フアイトウ45 21:10~21:55 バルナック松	DISCO WORLD 21:15~22:00 IZUMI				21:00					21:00					21:00
21:30						21:30					21:30					21:30
22:00						22:00					22:00					22:00
閉館時間 20:00																
閉館時間 23:00																

閉館時間 21:00

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さいます。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。

【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

平日 男性13:40~・20:10~

休日 男性13:10~・16:10~

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。