

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. 2019.06

	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 10:25~10:55 中田	気功体操 10:30~11:15		骨盤調整体操 10:30~11:15		バレトン 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	バレトン 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	RADICAL メガダンス 11:05~11:50	岡原 真利子	ソフトホットヨガ 11:00~11:45	奥田 絵里		11:00	豊島 三幸			11:00	太極拳 11:00~11:45	IZUMI	骨盤体操		【有料】 スイミングスクール初級	
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	アクア30 11:20~11:50 中田	11:30	エアロ45 11:30~12:15	自力整体☆後半 11:25~12:10		11:30	アクア45 11:15~12:00 河西 ひとみ	中村 陽子	バレエストレッチ 11:25~11:55 大森 愛	BAILA BAILA 11:35~12:20	【平泳ぎ】 11:25~12:10 阿部 喜美子(45分)	
12:00	リトモス 12:05~12:50	フラダンス 12:00~12:45	ヒーリングヨガ 12:00~12:45	misa	クローラ 12:00~12:20	12:00	豊島 三幸			12:00	スイム300 12:15~12:45 STAFF	ラテンエクスペ レソンスサルサ® 12:00~12:45 北本 愛美	タヒチアダンス 12:10~12:55	ソフトホットヨガ 12:15~13:00	パーソナル(30分) 12:20~12:50 阿部 喜美子	
12:30	梶川 倫世	奥田 絵里	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	12:30	ポルドブラ 12:30~13:15		新規追加	12:30	新規追加	北本 愛美	大森 愛	SHIORI	フロアヨガ 12:30~13:15	パーソナル(30分) 13:00~13:30 阿部 喜美子
13:00		RADICAL パワー30 13:15~13:45 吉永 俊平	ベーシックヨガ 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	内容変更	13:00	長宗 裕美			13:00	新規追加	リトモス 13:00~13:45	RADICAL フライドウ 13:10~13:40 HIBIKI	ホットヨガ 13:20~14:05	カルチャースクール タヒチアダンス 13:30~14:30 大森 愛	パーソナル(30分) 13:00~13:30 阿部 喜美子
13:30	エアロ30 13:20~13:50 河西 ひとみ	MIZUKI		アクアダンス 13:30~14:15 misa		13:30	マサラバングラ® 13:30~14:15	石井 浩恵	河西 ひとみ	13:30	アクア30 13:30~14:00 misa	梶川 倫世	担当変更	SHIORI		【有料】
14:00		スローリラクゼーション 14:00~14:30 新竹 早紀	ピラティス 14:10~14:55			14:00	北本 愛美	IZUMI		14:00		エアロ30 14:00~14:30 Takamatsu	ZUMBA 14:00~14:45			
14:30	坂本 直子	【新規追加】	河西ひとみ			14:30	調整体操 14:30~15:15	HIPHOP 14:30~15:15	石井 浩恵	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	信田 真巳		
15:00	ハタヨガ 15:00~15:45	バレエストレッチ 15:00~15:30 大多和 奈江	ソフトホットヨガ 15:10~15:55		14:30~ ストレッチエリア	15:00	misa	IZUMI	ホットヨガ 15:00~15:45	カルチャースクール ラテン 14:45~15:45 北本 愛美	15:00		14:45~ ストレッチエリア			
15:30	坂本 直子		MIZUKI			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	石井 浩恵	15:30		はじめてフラダンス 15:55~16:20 奥田 絵里	フラダンス 15:35~16:20 奥田 絵里		アクア45 15:30~16:15 TELU	
16:00		15:45~16:30 大多和 奈江	ホットヨガ 16:10~16:55			16:00	太極拳 16:10~16:55			16:00		ベーシックヨガ 15:45~16:45				
16:30			MIZUKI			16:30	中村 陽子			16:30		HITOMI				
17:00		16:45~17:30 Takamatsu				17:00				17:00		インナービューティーヨガ 17:00~18:00	JAZZダンス 16:35~17:35 Takamatsu	かんたんリンパヨガ 16:45~17:30 石川 まさ子		
17:30						17:30	ベーシックヨガ 17:15~18:00 SHIORI			17:30		HITOMI				
18:00		17:50~18:35 石川 まさ子				18:00				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	ヒーリングホットヨガ 17:55~18:40 ミッツ		
18:30	RADICAL イレブ 18:15~18:30 KEIYA					18:30	SALSATION 18:20~19:20 HIROMI			18:30	アクアZUMBA 18:35~19:05 chami	DISCO WORLD 19:10~19:55 RUI	肩こり緩和& 美姿勢ヨガ 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	クローラ 19:00~19:20
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	カルチャースクール マーヤヨガ 18:45~19:45 羽原	クローラ 19:00~19:20	19:00	フラダンス 18:45~19:30 奥田 絵里			19:00		DISCO WORLD 19:10~19:55 RUI	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	クローラ 19:00~19:20	
19:30	RADICAL ファイドウ45 19:45~20:30	ステップ40 19:45~20:25 西山 由香里		有料	平泳ぎ 19:30~19:50	19:30	ZUMBA 19:35~20:35 chami			19:30		DISCO WORLD 19:10~19:55 RUI	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	クローラ 19:00~19:20	
20:00	HIBIKI		ハタヨガ 20:15~21:00			20:00	パレトン 19:45~20:30 田中 希恵			20:00		DISCO WORLD 19:10~19:55 RUI	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	クローラ 19:00~19:20	
20:30	RADICAL MIXXEDFIT 20:45~21:45		大迫 光希子			20:30	RADICAL X55 20:50~21:35 STAFF			20:30		DISCO WORLD 19:10~19:55 RUI	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	クローラ 19:00~19:20	
21:00		はじめてHIPHOP 21:00~21:30 Shiho	ホットヨガ 21:15~22:00			21:00	リトモス 20:45~21:30 田中 希恵	体軸ヨガ 20:45~21:30 ダイスケ		21:00		DISCO WORLD 19:10~19:55 RUI	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	クローラ 19:00~19:20	
21:30	HIROMI	HIPHOP 21:40~22:25 Shiho	大迫 光希子			21:30	内容変更			21:30		イレブ 21:15~21:45 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		イレブ 21:15~21:45 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		
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。

1週目(6/4)はパワーとなります。
2週目(6/11)より実施開始。

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. 2019.06

	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 岡原 真利子	ハタヨガ 10:30~11:15 Mina			10:30 リトモス 10:30~11:15	リンパピクス 10:40~11:25 Takamatsu	ピラティス 10:30~11:15 河西 ひとみ			10:30 クロール 10:30~10:50	フィットネスフラ 10:30~11:15 みどり	オリジナル フリーダンス 10:35~11:20 RUI	ヨガ 10:30~11:15 三木 あかり	10:30
11:00					11:00 アクア45 11:00~11:45 misa						11:00 バタフライ 11:00~11:20				
11:30	11:15~12:00 リトモス 田中 希恵	11:30~12:15 プラーナエクササイズ 岡原 真利子	11:30~12:15 骨盤ヨガ Mina		11:30 エアロ45 11:30~12:15 三階 美賀子	11:40~12:25 バレトン Takamatsu	11:35~12:20 ホットヨガ 河西 ひとみ			11:30 パーソナル(30分) 11:30~12:00 阿部 喜美子	11:30 ZUMBA 11:30~12:15 みどり	11:40~12:25 DISCO WORLD RUI	11:30~12:15 ピラティス 三木 あかり		
12:00				12:00~13:00 ストレッチ&ピラティス 信田 真巳	12:00 クロール入門 12:00~12:20					12:00 有料 時間拡大!	12:00 有料 内容変更				
12:30	12:15~13:15 SALSATION		12:30~13:15 ホットヨガ Mina		12:30 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 RADICAL イレブン 12:30~12:45 STAFF	12:40~13:25 ソフトホットヨガ 河西 ひとみ		カルチャースクール 12:30~14:00 チューブヨガ ミッツ 90分クラスと なります。 有料	12:30 アクア45 12:30~13:15 TELU	12:30 X55 12:30~13:00 STAFF	12:40~13:10 美腰・骨盤調整 みどり	12:30~13:15 ホットヨガ 12:30~13:15 ダイスケ		
13:00	13:00~13:45 HIROMI	13:00~13:45 ZUMBA 三階 美賀子		13:00 調整体操 13:15~14:00 misa		13:00 パワーカーディオ 13:00~13:50 バルナック松	13:05~13:50 サルサ erina				13:00 パワー45 13:15~14:00 STAFF	13:15~13:45 天空大河 みどり			
13:30	13:30~14:00 RADICAL HIBIKI					13:30 RADICAL ZUMBA 14:05~15:05 miki	14:10~14:55 BAILABAILA erina				13:30 アクアZUMBA 13:30~14:00 TELU		13:45~14:30 体軸ヨガ 13:45~14:30 ダイスケ		14:00 アクアオーク 14:00~14:30 石川 まさ子
14:00	14:15~14:45 RADICAL HIBIKI	14:15~14:45 はじめての ストリートダンス 14:10~14:40 森口 さおり	14:10~14:55 ハタヨガ 三階 美賀子	14:15~		14:30 miki	14:10~14:55 SUU				14:30 ファイドウ45 14:15~15:00 新竹 早紀	14:10~14:50 バレトン40 三木 あかり		14:30 アクア45 14:45~15:30 石川 まさ子	14:30
15:00	15:00~15:45 自力整体☆前半 長宗 裕美	14:55~15:40 ストリートダンス 森口 さおり	15:10~15:55 ホットヨガ 三階 美賀子	14:15~		15:30 マットストレッチ 15:30~16:15 miki	15:10~15:55 ファイドウ45 ホットヨガ 15:20~16:05 erina				15:00 RADICAL メガダンス45 15:15~16:00 IZUMI	15:10~15:50 エアロ40 奥田 絵里	15:15~16:00 ハタヨガ 15:15~16:00 三木 あかり		15:00
15:30				14:15~		16:00 ステップ30 16:30~17:00 豊島 三幸	16:10~16:55 美筋パワーヨガ なお				16:00 スイム300 16:15~16:45 STAFF	16:05~16:35 はじめてフラダンス 16:05~16:35 奥田 絵里	16:15~17:00 骨盤ヨガ 16:15~17:00 Mina		16:00
16:00	15:55~16:40 自力整体☆後半 長宗 裕美	16:00~17:30 カルチャースクール バレエ 大森 愛 60分or90分 選択頂けます 有料	16:10~16:55 ホットヨガ 久保 瑠璃子	14:15~		17:00 エアロ40 17:15~17:55 豊島 三幸	17:10~17:55 ストレッチ&ピラティス 信田 真巳	17:20~18:20 アロマホットヨガ なお			17:00 リトモス 16:15~17:00 三階 美賀子	17:00 フラダンス 16:50~17:35 奥田 絵里	17:20~18:05 ホットヨガ 17:20~18:05 Mina		16:30
16:30				14:15~		17:30 ZUMBA GOLD 18:15~18:45 信田 真巳					17:30 ZUMBA 17:15~18:00 三階 美賀子	17:50~18:35 骨盤調整体操 奥田 絵里			17:00
17:00	17:00~18:00 JAZZダンス Takamatsu			14:15~		18:00 ZUMBA 19:00~19:45 信田 真巳					18:00 パワーヨガ 18:15~19:00 三階 美賀子		17:30 ホットヨガ 17:20~18:05 Mina		17:30
17:30				14:15~		18:30 アクア45 19:10~19:55 石川 まさ子					19:00 ZUMBA 19:00~19:45 信田 真巳		18:00 骨盤調整体操 17:50~18:35 Mina		17:00
18:00	18:15~18:45 ステップ30 縄手 裕子	18:05~18:50 サルサ erina	18:15~19:00 ソフトホットヨガ 羽原	14:15~		19:30 ZUMBA 19:00~19:45 信田 真巳					19:00 パワーヨガ 18:15~19:00 三階 美賀子		18:30 ホットヨガ 17:20~18:05 Mina		17:30
18:30				14:15~		20:00 ZUMBA 19:00~19:45 信田 真巳					19:30		18:00 骨盤調整体操 17:50~18:35 Mina		17:00
19:00	19:05~19:50 BAILA BAILA erina	19:00~19:40 エアロ40 縄手 裕子	19:15~20:00 ホットヨガ 羽原	14:15~		20:00					20:00		18:30 ホットヨガ 17:20~18:05 Mina		17:30
19:30				14:15~									19:00 骨盤調整体操 17:50~18:35 Mina		17:00
20:00	20:10~20:55 X55 STAFF	20:05~20:50 ZUMBA erina	20:15~21:00 かんたんリンパヨガ 石川 まさ子	14:15~									19:30 骨盤調整体操 17:50~18:35 Mina		17:00
20:30				14:15~									19:00 骨盤調整体操 17:50~18:35 Mina		17:00
21:00	21:10~21:55 RADICAL ファイドウ45	21:15~22:00 DISCO WORLD 21:15~22:00 バルナック松	18:15~19:00 ホットヨガ 羽原	14:15~									19:00 骨盤調整体操 17:50~18:35 Mina		17:00
21:30				14:15~									19:00 骨盤調整体操 17:50~18:35 Mina		17:00
22:00				14:15~									19:00 骨盤調整体操 17:50~18:35 Mina		17:00
閉館時間 21:00															
<p>フィットネス初心者の方大歓迎!!! 初めてならばコレト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 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>															
閉館時間 23:00															

ストレッッチエリア



X55(エクストリームフィフティファイブ)とは?
ステップ台やライトウエイトを使用した、アイソレーション・レジスタンス・トレーニングプログラムです! 脂肪燃焼、筋肉の調整、健康的なサイズダウンを目指す高強度のエクササイズになります!

1週目(6/6)はパワーカーディオとなります。
2週目(6/13)より実施開始。

閉館時間 20:00
皆様、大変お待たせいたしました!

GO TO THE EXTREME

X55

ゼクシス広島にX55が帰ってくる!!!