

# スパ&フィットネス ゼクシス広島 特別スケジュール

8/12(月)					8/13(火)					
	8F	10F	9F	10F		8F	10F	9F	10F	
	A	B	C	D	プール・スパ	A	B	C	D	プール・スパ
	ストレッチボールを使用した 筋膜リリースになります！									
10:30	スローリラクゼーション20 10:30~10:50 AIKO	骨盤調整体操 10:30~11:15 奥田 絵里				10:30	バレトン 10:30~11:15 瀬尾 江美	ストレッチ☆ヨガ 10:25~11:10 石橋 林子		アクアウォーク 10:30~11:00 河西 ひとみ
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 住谷 奈緒子	マットストレッチ 11:30~12:15 misa		11:00	豊島 三幸			アクア45 11:15~12:00 河西 ひとみ
11:30	RADICAL はじめてフラダンス 11:35~12:05 奥田 絵里					11:30	エアロ45 11:30~12:15 豊島 三幸	ステップ30 11:15~11:45 瀬尾 江美	ハタヨガ 11:25~12:10 石橋 林子	
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	クローラ 12:00~12:20	12:00	フローヨガ 12:30~13:15 石橋 林子	バランス コーディネーション 12:00~12:45 瀬尾 江美		スイム300 12:15~12:45 STAFF
13:00	エアロ30 13:20~13:50 河西 ひとみ	RADICAL 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	マサラバングラ® 13:30~14:15 北本 愛美	オリジナル フリーダンス 13:30~14:15 RUI	ピラティス 13:00~13:45 石井 浩恵	骨盤ヨガ 13:00~13:45 河西 ひとみ
13:30					アクアダンス 13:30~14:15 misa	13:30				アクア30 13:30~14:00 misa
14:00	ステップ30 14:10~14:40 石井 浩恵	ヨガストレッチ 14:10~14:55 KAYO	ピラティス 14:10~14:55 河西ひとみ			14:00	調整体操 14:30~15:15 misa	レトログルーヴ 14:30~15:15 RUI	ハタヨガ 14:00~14:45 石井 浩恵	
14:30						14:30			カルチャースクール ラテン 14:45~15:45 北本 愛美	
15:00	ハタヨガ 15:00~15:45 石井 浩恵		ソフトホットヨガ 15:10~15:55 MIZUKI			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	ホットヨガ 15:00~15:45 石井 浩恵	
15:30		ウエストシェイプ30 15:30~16:00 吉永俊平				15:30	太極拳 16:10~16:55 中村 陽子	はじめてフラダンス 16:45~17:15 奥田 絵里	ソフトホットヨガ 16:15~17:00 久保 瑠里子	
16:00	バレトン 16:15~17:00 Takamatsu	かんたんリンパヨガ 16:15~17:00 石川 まさ子	ホットヨガ 16:10~16:55 MIZUKI			16:00				
16:30						16:30				
17:00	ファイドゥ60 17:15~18:15 HIBIKI		ホットヨガ 17:15~18:00 石川 まさ子			17:00	RADICAL パワー カーディオ50 17:20~18:10 吉永俊平	ハワイアンフラ 17:30~18:15 奥田 絵里	ホットヨガ 17:20~18:05 Mina	
17:30						17:30				
18:00						18:00				
18:30	RADICAL パワー45 ※バックナンバー 18:30~19:15 パルナック松	お盆中のパワー・ファイドゥの バックナンバーは 全て違う曲を選択しますので、 全て参加して 頂いても飽きさせません。 ☪☪☪ひよこ3匹				18:30				
19:00						19:00				
19:30						19:30				

14:30~  
有料  
ストレッチエリア

⚠  
各種レッスンの途中入場、  
途中退場は  
固くお断りをしています。

16:00~  
ストレッチエリア



閉館時間 20:00

閉館時間 20:00

# スパ&フィットネス ゼクシス広島 特別スケジュール

8/14(水)					8/15(木)					
	8F	10F	9F	10F		8F	10F	9F	10F	
	A	B	C	D	フル・スパ	A	B	C	D	フル・スパ
10:30	はじめて太極拳 10:20~10:50 中村 陽子	ピラティス 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 【クロール】 10:30~11:15 阿部 喜美子(45分)	エアロ30 10:30~11:00 田中 希恵	気功体操 10:30~11:15	ベーシックヨガ 10:30~11:30		
11:00	太極拳 11:00~11:45 中村 陽子	信田 真巳	骨盤体操 11:10~11:55 國重 智恵子		<b>有料</b> スイミングスクール初級 【平泳ぎ】 11:25~12:10 阿部 喜美子(45分)	リトモス 11:15~12:00 田中 希恵	岡原 真利子	MIZUKI		アクア45 11:00~11:45 misa
11:30		パレエストレッチ 11:25~11:55 大森 愛	ZUMBA 11:35~12:20 信田 真巳		パーソナル(30分) 12:20~12:50 阿部 喜美子		ブラーナエクササイズ 11:30~12:15 岡原 真利子	ソフトホットヨガ 11:45~12:30 MIZUKI		スイム300 12:00~12:30 STAFF
12:00	ラテンエクスプレ スコンサルサ® 12:00~12:45 北本 愛美	タヒチアングダンス 12:10~12:55 大森 愛	フローヨガ 12:30~13:15 久保 瑠里子		パーソナル(30分) 13:00~13:30 阿部 喜美子	12:00	SALSATION 12:15~13:15			
12:30						12:30	HIROMI	ZUMBA 13:00~13:45 三階 美賀子	ホットヨガ 12:45~13:30 MIZUKI	
13:00	リトモス 13:00~13:45 梶川 倫世	RADICAL X55 13:10~13:40 HIBIKI	カルチャースクール タヒチアングダンス 13:30~14:30 大森 愛		<b>有料</b>	13:30	RADICAL パワー30 13:30~14:00 SHUN★PEI		調整体操 13:15~14:00 misa	
13:30		骨盤ヨガ 13:30~14:415				14:00	RADICAL ファイドウ 14:15~14:45 バルナック松	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	
14:00	ZUMBA 14:00~14:45 梶川 倫世	ヨガストレッチ 13:55~14:25 KAYO	体幹ホットヨガ 14:45~15:45 Mina			14:30	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	
14:30		はじめてフラダンス 14:55~15:25 奥田 絵里				15:00	自力整体☆後半 15:55~16:40 長宗 裕美			
15:00	スローリラクゼーション20 15:00~15:20 吉永俊平	フラダンス 15:35~16:20 奥田 絵里				16:00	カルチャースクール パレエ 16:00~17:30 大森 愛 60分or90分 選択頂けます		ソフトホットヨガ 16:10~16:55 久保 瑠里子	
15:30	ベーシックヨガ 15:45~16:45					16:30	RADICAL X55※全曲 17:00~18:00 バルナック松 &KEI★YA		ホットヨガ 17:10~17:55 久保 瑠里子	
16:00	HITOMI	RADICAL パワー45 16:50~17:35 KEIYA	かんたんリンパヨガ 16:45~17:30 石川 まさ子			17:00	イレブン15 18:20~18:35 バル&KEIYA			
16:30						17:30	X55が終わった後 に本当の意味で 心身ともにポロポ ロになる追い込み を体感しましょう笑			
17:00	インナービューティーヨガ 17:00~18:00	RADICAL ファイドウ45 17:50~18:35 HIBIKI	ホットヨガ 17:45~18:30 石川 まさ子			18:00	X55は腹筋、クールダウン まで1曲アールで行いま す。	スローリラクゼーション20 18:15~18:30 吉永俊平		
17:30	HITOMI					18:30				
18:00	レトログルーヴ 18:10~18:55 RUI					19:00				
18:30						19:30				
19:00										
19:30										
閉館時間 20:00						閉館時間 20:00				

15:00~  
ストレッチエリア

14:15~  
ストレッチエリア

