

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	フル・スパ	A	B	C	D	フル・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 豊島 三幸	エアロ30 10:30~11:00 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	ステップ30 11:15~11:45 瀬尾 江美			アクア45 11:15~12:00 河西 ひとみ	
11:30 RADICAL リトモス 12:05~12:50 梶川 倫世	はじめてフラダンス 11:35~12:05 奥田 絵里	ヒーリングヨガ 12:00~12:45 前野 由美子	クロール 12:00~12:20	クロール 12:00~12:20	11:30 エアロ45 11:30~12:15 豊島 三幸	バランス コーディネーション 12:00~12:45 瀬尾 江美	ハタヨガ 11:25~12:10 石橋 林子		スイム300 12:15~12:45 STAFF	
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	ベーシックヨガ 12:55~13:55 MIZUKI	自重トレーニング 12:30~13:00 misa	平泳ぎ 12:30~12:50	12:00 豊島 三幸					
12:30 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		カルチャースクール フラダンス 13:15~14:15 奥田 絵里		12:30 フローヨガ 12:30~13:15 石橋 林子					
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		有料		13:00 石橋 林子		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	アクア30 13:30~14:00 misa	
13:30 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	MIZUKI			13:30 マサラバンガラ® 13:30~14:15 北本 愛美	オリジナル フリーダンス 13:30~14:15 RUI				
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	14:30~ ストレッチエリア		14:00 北本 愛美		ハタヨガ 14:00~14:45 石井 浩恵			
14:30 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	14:30~ ストレッチエリア		14:30 調整体操 14:30~15:15 misa	レトログルーヴ 14:30~15:15 RUI		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 misa		ホットヨガ 15:00~15:45 石井 浩恵		有料	
15:30 ハタヨガ 15:00~15:45 石井 浩恵	ウエストシェイプ30 15:30~16:00 吉永俊平	ソフトホットヨガ 15:10~15:55 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				
16:00 バレトン 16:15~17:30 Takamatsu	かんたんリンパヨガ 16:15~17:30 石川 まさ子	ホットヨガ 16:10~16:55 MIZUKI			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 瑠里子		16:00~ ストレッチエリア	
16:30 バレトン 16:15~17:30 Takamatsu	かんたんリンパヨガ 16:15~17:30 石川 まさ子	ホットヨガ 16:10~16:55 MIZUKI			16:30 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	ホットヨガ 16:15~17:00 久保 瑠里子			
17:00 ファイドウ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		ホットヨガ 17:20~18:05 Mina			
17:30 ファイドウ60 17:15~18:15 HIBIKI		ホットヨガ 17:15~18:00 石川 まさ子			17:30 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				
18:00 HIBIKI		ホットヨガ 17:15~18:00 石川 まさ子			18:00 吉永俊平					
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・ファイドウの 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 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・ファイドウの 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				19:00					
19:30 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・ファイドウの 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			19:30						



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	D	フール・スパ		A	C	D	フール・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 信田 眞巳	エアロ30 10:25~10:55 國重 智恵子		10:30	エアロ30 10:30~11:00 田中 希恵	ベーシックヨガ 10:30~11:30 MIZUKI		10:30
11:00	太極拳 11:00~11:45 中村 陽子	信田 眞巳	骨盤体操 11:10~11:55 國重 智恵子		11:00	リトモス 11:15~12:00 田中 希恵	プラナエクササイズ 11:30~12:15 岡原 真利子		11:00
11:30		バレエストレッチ 11:25~11:55 大森 愛	ZUMBA 11:35~12:20 信田 眞巳		11:30		ソフトホットヨガ 11:45~12:30 MIZUKI		11:30
12:00	ラテンエクスペ 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	フローヨガ 12:30~13:15 久保 瑠里子		12:00	SALSATION 12:15~13:15 HIROMI	ホットヨガ 12:45~13:30 MIZUKI		12:00
12:30		RADICAL X55 13:10~13:40 HIBIKI	骨盤ヨガ 13:30~14:15 Mina		12:30	パーソナル(30分) 12:20~12:50 阿部 喜美子			12:30
13:00	リトモス 13:00~13:45 梶川 倫世		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	パーソナル(30分) 13:00~13:30 阿部 喜美子	ZUMBA 13:00~13:45 三隋 美賀子		13:00
13:30		ヨガストレッチ 13:55~14:25 KAYO			13:30	有料	RADICAL パワー30 13:30~14:00 SHUN★PEI	調整体操 13:15~14:00 misa	13:30
14:00	ZUMBA 14:00~14:45 梶川 倫世				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		14:00
14:30		はじめてフラダンス 14:55~15:25 奥田 絵里	体幹ホットヨガ 14:45~15:45 Mina		14:30		ストリートダンス 14:55~15:40 森口 さおり		14:30
15:00	ストレッチ 15:00~15:20 吉永俊平			15:00~ ストレッチ エリア	15:00	自力整体☆前半 15:00~15:45 長宗 裕美	ホットヨガ 15:10~15:55 三隋 美賀子		15:00
15:30		フラダンス 15:35~16:20 奥田 絵里			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		15:30
16:00	ベーシックヨガ 15:45~16:45 HITOMI		かんたんリンパヨガ 16:45~17:30 石川 まさ子		16:00		ホットヨガ 17:10~17:55 久保 瑠里子		16:00
16:30		RADICAL パワー45 16:50~17:35 KEIYA			16:30	RADICAL X55※全曲 17:00~18:00 バルナック松 &KEI★YA			16:30
17:00	インナービューティーヨガ 17:00~18:00 HITOMI		ホットヨガ 16:45~17:30 石川 まさ子		17:00		ホットヨガ 17:10~17:55 久保 瑠里子		17:00
17:30		RADICAL ファイドウ45 17:50~18:35 HIBIKI			17:30				17:30
18:00	オリジナル フリーダンス 18:10~18:55 RUI				18:00				18:00
18:30					18:30	イレブン15 18:20~18:35 バル&KEIYA	スローリラクゼーション20 18:15~18:30 吉永俊平		18:30
19:00					19:00	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	X55が終わった後 に足を筋膜リリー スで伸ばしましよ う。		19:00
19:30					19:30				19:30
閉館時間 20:00					閉館時間 20:00				

