

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. 2019.08

	月					火					水						
	8F		10F	9F	10F	8F		10F	9F	10F	8F		10F	9F	10F		
	A	B	C	D	フール	A	B	C	D	フール	A	B	C	D	フール		
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		10:30 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		10:30 アクアウォーク 10:30~11:00 河西 ひとみ	10:30 はじめて太極拳 10:25~10:50 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		10:30 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) 【有料】		
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	ステップ30 11:15~11:45 瀬尾 江美	自力整体☆後半 11:25~12:10		11:00 アクア45 11:15~12:00 河西 ひとみ	11:00 太極拳 11:00~11:45	IZUMI	骨盤体操 11:10~11:55		11:00 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) 【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	11:30 アクア30 11:20~11:50 中田	11:30 エアロ45 11:30~12:15	バランス コーディネーション 12:00~12:45 瀬尾 江美	長宗 裕美		11:30 アクア45 11:15~12:00 河西 ひとみ	11:30 中村 陽子	バレエストレッチ 11:25~11:55 大森 愛	國重 智恵子	BAILA BAILA 11:35~12:20	11:30 パーソナル(30分) 12:20~12:50 阿部 喜美子		
12:00	リトモス	フラダンス 12:05~12:50 梶川 倫世	ヒーリングヨガ 12:00~12:45	misa	12:00 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	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	ソフトホットヨガ 12:15~13:00	IZUMI	12:00 パーソナル(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	前野 由美子	自重トレーニング 12:30~13:00 misa	12:30 平泳ぎ 12:30~12:50	12:30 ポルドブラ 12:30~13:15	瀬尾 江美				12:30 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	ソフトホットヨガ 12:15~13:00	SHIORI	12:30 パーソナル(30分) 13:00~13:30 阿部 喜美子		
13:00		ベーシックヨガ				13:00 長宗 裕美					13:00 リトモス	RADICAL フライドウ 13:10~13:40 HIBIKI	ソフトホットヨガ 12:15~13:00	久保 瑠璃子	13:00 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	RADICAL パワー30 13:15~13:45 吉永俊平	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	13:30 アクアダンス 13:30~14:15 misa	13:30 マサラバングラ® 13:30~14:15 北本 愛美	RADICAL メガダンス 13:30~14:15 IZUMI	石井 浩恵	河西 ひとみ	13:30 アクア30 13:30~14:00 misa	13:30 梶川 倫世	タヒチアンダンス 13:20~14:05 SHIORI	ホットヨガ 13:20~14:05	カルチャースクール タヒチアンダンス 13:30~14:30 大森 愛	13:30 【有料】		
14:00		ヨガストレッチ 14:00~14:30 スタッフ	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	HIPHOP 14:30~15:15 IZUMI	石井 浩恵			14:00 エアロ30 14:00~14:30 Takamatsu	ZUMBA 14:00~14:45		マットストレッチ 14:30~15:30	14:00 【有料】		
14:30	坂本 直子	内容変更				14:30 調整体操 14:30~15:15 misa	HIPHOP 14:30~15:15 IZUMI	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	14:30 マットストレッチ 14:30~15:30	14:30 【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	ソフトホットヨガ 15:10~15:55 MIZUKI		15:00	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	石井 浩恵	カルチャースクール ラテン 14:45~15:45 北本 愛美	15:00	15:00 エアロ30 14:00~14:30 Takamatsu	はじめてフラダンス 14:55~15:25 奥田 絵里	信田 真巳	14:45~	15:00		
15:30	坂本 直子	バレエ 15:45~16:30 大多和 奈江	ホットヨガ 16:10~16:55 MIZUKI			15:30	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~		15:30	ベーシックヨガ 15:45~16:45	フラダンス 15:35~16:20 奥田 絵里	14:45~	15:30		
16:00						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~		16:00	HITOMI	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	16:00	16:00	
16:30	バレトン 16:45~17:30 Takamatsu					16:30	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~		16:30	HITOMI	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	16:30	16:30	
17:00						17:00	ベーシックヨガ 17:15~18:00 SHIORI		16:15~		17:00	インナービューティーヨガ 17:00~18:00 HITOMI	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	17:00	17:00
17:30						17:30	はじめてフラダンス 18:00~18:30 奥田 絵里	骨盤ウォーク 18:20~19:05 Mina	16:15~		17:30	DISCO WORLD 19:10~19:55 RUI	美筋パワーヨガ 18:00~18:45 なお	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	17:30	17:30
18:00	RADICAL イレブ 18:15~18:30 KEIYA	ハタヨガ 17:50~18:35 石川 まさ子	ソフトホットヨガ 18:55~19:40 石川 まさ子			18:00	SALSATION 18:20~19:20 HIROMI	フラダンス 18:45~19:30 奥田 絵里	16:15~		18:00	DISCO WORLD 19:10~19:55 RUI	美筋パワーヨガ 18:00~18:45 なお	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	18:00	18:00
18:30	X55 18:45~19:30 バルナック松	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			18:30	フラダンス 18:45~19:30 奥田 絵里	フラダンス 18:45~19:30 奥田 絵里	16:15~		18:30	DISCO WORLD 19:10~19:55 RUI	美筋パワーヨガ 18:00~18:45 なお	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	18:30	18:30
19:00	バルナック松	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	ZUMBA 19:35~20:35 chami	フラダンス 18:45~19:30 奥田 絵里	16:15~		19:00	DISCO WORLD 19:10~19:55 RUI	美筋パワーヨガ 18:00~18:45 なお	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	19:00
19:30	内容・担当者変更 ファイドウ45	ステップ40 19:45~20:30 バルナック松	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	フラダンス 18:45~19:30 奥田 絵里	16:15~		19:30	DISCO WORLD 19:10~19:55 RUI	美筋パワーヨガ 18:00~18:45 なお	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	19:30
20:00	担当者変更 MIXXEDFIT	ステップ40 19:45~20:30 バルナック松	ソフトホットヨガ 18:55~19:40 石川 まさ子			20:00	ZUMBA 19:35~20:35 chami	フラダンス 18:45~19:30 奥田 絵里	16:15~		20:00	DISCO WORLD 19:10~19:55 RUI	美筋パワーヨガ 18:00~18:45 なお	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	20:00	20:00
20:30	担当者変更 MIXXEDFIT	ステップ40 19:45~20:30 バルナック松	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	フラダンス 18:45~19:30 奥田 絵里	16:15~		20:30	DISCO WORLD 19:10~19:55 RUI	美筋パワーヨガ 18:00~18:45 なお	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	20:30	20:30
21:00	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			21:00	RADICAL パワー カーディオ50 20:50~21:40 吉永俊平	体軸ヨガ 20:45~21:30 ダイスケ	16:15~		21:00	DISCO WORLD 19:10~19:55 RUI	美筋パワーヨガ 18:00~18:45 なお	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	21:00	21:00
21:30	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			21:30	RADICAL パワー カーディオ50 20:50~21:40 吉永俊平	体軸ヨガ 20:45~21:30 ダイスケ	16:15~		21:30	DISCO WORLD 19:10~19:55 RUI	美筋パワーヨガ 18:00~18:45 なお	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	21:30	21:30
22:00		HIPHOP 21:40~22:25 Shiho				22:00	内容・担当者変更		16:15~		22:00	DISCO WORLD 19:10~19:55 RUI	美筋パワーヨガ 18:00~18:45 なお	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	22:00	22:00

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



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 23:00

閉館時間 23:00

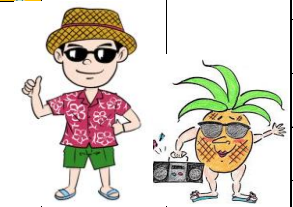
閉館時間 23:00

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. 2019.08

木					土					日				
8F		10F	9F	10F	8F		10F	9F	10F	8F		10F	9F	10F
A	B	C	D	フール	A	B	C	D	フール	A	B	C	D	フール
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 三階 美賀子	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		クロール 10:30~10:50	10:30 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~	10:30
11:00 リトモス 11:15~12:00 田中 希恵	ブラーナエクササイズ 11:30~12:15 岡原 真利子	骨盤ヨガ 11:30~12:15 Mina		アクア45 11:00~11:45 misa	11:30 エアロ45 11:30~12:15 三階 美賀子	バレトン 11:40~12:25 Takamatsu	ホットヨガ 11:35~12:20 河西 ひとみ		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	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			ストレッチ&ピラティス 12:00~13:00	クロール入門 12:00~12:20	12:00				有料	12:00				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)	12:30			カルチャースクール チューブヨガ 12:30~14:00 ミッツ	12:30	12:30	X55 12:30~13:00 HIBIKI	美腿・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 パワー30 13:30~14:00 バルナック松	ZUMBA 13:00~13:45 三階 美賀子		調整体操 13:15~14:00 misa	有料	13:00 パワーカード 13:00~13:50 バルナック松	サルサ 13:05~13:50 erina	ソフトホットヨガ 12:40~13:25 河西 ひとみ		有料	13:00	パワー45 13:15~14:00 長瀬 翔太郎	天空大河 13:15~13:45 みどり		13:00
13:30					13:30					13:30				13:30
14:00					14:00					14:00				14:00
14:30					14:30					14:30				14:30
15:00					15:00					15:00				15:00
15:30					15:30					15:30				15:30
16:00					16:00					16:00				16:00
16:30					16:30					16:30				16:30
17:00					17:00					17:00				17:00
17:30					17:30					17:30				17:30
18:00					18:00					18:00				18:00
18:30					18:30					18:30				18:30
19:00					19:00					19:00				19:00
19:30					19:30					19:30				19:30
20:00					20:00					20:00				20:00
20:30														
21:00														
21:30														
22:00														
閉館時間 23:00					閉館時間 21:00					閉館時間 20:00				
有料					有料					有料				

14:15~
ストレッチエリア



フィットネス初心者の方大歓迎!!! 初めてのなまはコレ! 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。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熱波を楽しんで頂くプログラム!!

平日 男性 20:10~
女性1 14:10~・20:40~
休日 男性13:10~・16:10~
女性13:40~・16:40~

【オリエンテーション...?】
施設利用の仕方、ルール・マナープログラムの紹介などを実施します!

平日 13:00~・19:00~
21:00~
休日 12:00~・14:00~
16:00~