

# 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. 2019.09

	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 長宗 裕美		10:30 アクアウオーク 10:30~11:00 河西 ひとみ	10:30 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		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 長宗 裕美		11:00 アクア45 11:15~12:00 河西 ひとみ	11:00 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		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 misa	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		12:00 アクア45 11:15~12:00 河西 ひとみ	12:00 ラテンエクスプレ レソンスサルサ® 12:00~12:45 北本 愛美	タヒチアンダンス 12:10~12:55 大森 愛	ソフトホットヨガ 12:15~13:00 SHIORI	IZUMI	12:00 パーソナル(30分) 12:20~12:50 阿部 喜美子
12:00	リトモス 12:05~12:50	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	12:00 クローラ 12:00~12:20	12:00 ポルドブラ 12:30~13:15	12:00 長宗 裕美	ピラティス 13:00~13:45	骨盤ヨガ 13:00~13:45	12:00 スイム300 12:15~12:45 STAFF	12:00 リトモス 13:00~13:45 梶川 倫世	RADICAL フライドウ 13:10~13:40 HIBIKI	ホットヨガ 13:20~14:05 SHIORI	カルチャースクール タヒチアンダンス 13:30~14:30 大森 愛	12:00 パーソナル(30分) 13:00~13:30 阿部 喜美子
12:30	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	カルチャースクール フラダンス 13:15~13:45 吉永俊平	12:30 平泳ぎ 12:30~12:50	12:30 マサラバングラ® 13:30~14:15	12:30 北本 愛美	12:30 調整体操 14:30~15:15	12:30 HIPHOP 14:30~15:15	12:30 豊島 三幸	12:30 エアロ30 13:20~13:50 河西 ひとみ	12:30 エアロ30 14:00~14:30 Takamatsu	12:30 リンパビクス 14:45~15:30 Takamatsu	12:30 マットストレッチ 14:30~15:30	12:30 アクア45 15:30~16:15 TELU
13:00		フラダンス 12:15~13:00 奥田 絵里	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	13:00 長宗 裕美	13:00 マサラバングラ® 13:30~14:15	13:00 北本 愛美	13:00 調整体操 14:30~15:15	13:00 HIPHOP 14:30~15:15	13:00 豊島 三幸	13:00 エアロ30 13:20~13:50 河西 ひとみ	13:00 エアロ30 14:00~14:30 Takamatsu	13:00 リンパビクス 14:45~15:30 Takamatsu	13:00 マットストレッチ 14:30~15:30	13:00 アクア45 15:30~16:15 TELU
13:30	エアロ30 13:20~13:50 河西 ひとみ	フラダンス 12:15~13:00 奥田 絵里	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	13:00 長宗 裕美	13:00 マサラバングラ® 13:30~14:15	13:00 北本 愛美	13:00 調整体操 14:30~15:15	13:00 HIPHOP 14:30~15:15	13:00 豊島 三幸	13:00 エアロ30 13:20~13:50 河西 ひとみ	13:00 エアロ30 14:00~14:30 Takamatsu	13:00 リンパビクス 14:45~15:30 Takamatsu	13:00 マットストレッチ 14:30~15:30	13:00 アクア45 15:30~16:15 TELU
14:00		フラダンス 12:15~13:00 奥田 絵里	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	13:00 長宗 裕美	13:00 マサラバングラ® 13:30~14:15	13:00 北本 愛美	13:00 調整体操 14:30~15:15	13:00 HIPHOP 14:30~15:15	13:00 豊島 三幸	13:00 エアロ30 13:20~13:50 河西 ひとみ	13:00 エアロ30 14:00~14:30 Takamatsu	13:00 リンパビクス 14:45~15:30 Takamatsu	13:00 マットストレッチ 14:30~15:30	13:00 アクア45 15:30~16:15 TELU
14:30	坂本 直子	フラダンス 12:15~13:00 奥田 絵里	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	13:00 長宗 裕美	13:00 マサラバングラ® 13:30~14:15	13:00 北本 愛美	13:00 調整体操 14:30~15:15	13:00 HIPHOP 14:30~15:15	13:00 豊島 三幸	13:00 エアロ30 13:20~13:50 河西 ひとみ	13:00 エアロ30 14:00~14:30 Takamatsu	13:00 リンパビクス 14:45~15:30 Takamatsu	13:00 マットストレッチ 14:30~15:30	13:00 アクア45 15:30~16:15 TELU
15:00	ハタヨガ 15:00~15:45	フラダンス 12:15~13:00 奥田 絵里	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	13:00 長宗 裕美	13:00 マサラバングラ® 13:30~14:15	13:00 北本 愛美	13:00 調整体操 14:30~15:15	13:00 HIPHOP 14:30~15:15	13:00 豊島 三幸	13:00 エアロ30 13:20~13:50 河西 ひとみ	13:00 エアロ30 14:00~14:30 Takamatsu	13:00 リンパビクス 14:45~15:30 Takamatsu	13:00 マットストレッチ 14:30~15:30	13:00 アクア45 15:30~16:15 TELU
15:30	坂本 直子	フラダンス 12:15~13:00 奥田 絵里	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	13:00 長宗 裕美	13:00 マサラバングラ® 13:30~14:15	13:00 北本 愛美	13:00 調整体操 14:30~15:15	13:00 HIPHOP 14:30~15:15	13:00 豊島 三幸	13:00 エアロ30 13:20~13:50 河西 ひとみ	13:00 エアロ30 14:00~14:30 Takamatsu	13:00 リンパビクス 14:45~15:30 Takamatsu	13:00 マットストレッチ 14:30~15:30	13:00 アクア45 15:30~16:15 TELU
16:00		フラダンス 12:15~13:00 奥田 絵里	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	13:00 長宗 裕美	13:00 マサラバングラ® 13:30~14:15	13:00 北本 愛美	13:00 調整体操 14:30~15:15	13:00 HIPHOP 14:30~15:15	13:00 豊島 三幸	13:00 エアロ30 13:20~13:50 河西 ひとみ	13:00 エアロ30 14:00~14:30 Takamatsu	13:00 リンパビクス 14:45~15:30 Takamatsu	13:00 マットストレッチ 14:30~15:30	13:00 アクア45 15:30~16:15 TELU
16:30		フラダンス 12:15~13:00 奥田 絵里	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	13:00 長宗 裕美	13:00 マサラバングラ® 13:30~14:15	13:00 北本 愛美	13:00 調整体操 14:30~15:15	13:00 HIPHOP 14:30~15:15	13:00 豊島 三幸	13:00 エアロ30 13:20~13:50 河西 ひとみ	13:00 エアロ30 14:00~14:30 Takamatsu	13:00 リンパビクス 14:45~15:30 Takamatsu	13:00 マットストレッチ 14:30~15:30	13:00 アクア45 15:30~16:15 TELU
17:00	バレトン 16:45~17:30 Takamatsu	フラダンス 12:15~13:00 奥田 絵里	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	13:00 長宗 裕美	13:00 マサラバングラ® 13:30~14:15	13:00 北本 愛美	13:00 調整体操 14:30~15:15	13:00 HIPHOP 14:30~15:15	13:00 豊島 三幸	13:00 エアロ30 13:20~13:50 河西 ひとみ	13:00 エアロ30 14:00~14:30 Takamatsu	13:00 リンパビクス 14:45~15:30 Takamatsu	13:00 マットストレッチ 14:30~15:30	13:00 アクア45 15:30~16:15 TELU
17:30		フラダンス 12:15~13:00 奥田 絵里	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	13:00 長宗 裕美	13:00 マサラバングラ® 13:30~14:15	13:00 北本 愛美	13:00 調整体操 14:30~15:15	13:00 HIPHOP 14:30~15:15	13:00 豊島 三幸	13:00 エアロ30 13:20~13:50 河西 ひとみ	13:00 エアロ30 14:00~14:30 Takamatsu	13:00 リンパビクス 14:45~15:30 Takamatsu	13:00 マットストレッチ 14:30~15:30	13:00 アクア45 15:30~16:15 TELU
18:00		フラダンス 12:15~13:00 奥田 絵里	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	13:00 長宗 裕美	13:00 マサラバングラ® 13:30~14:15	13:00 北本 愛美	13:00 調整体操 14:30~15:15	13:00 HIPHOP 14:30~15:15	13:00 豊島 三幸	13:00 エアロ30 13:20~13:50 河西 ひとみ	13:00 エアロ30 14:00~14:30 Takamatsu	13:00 リンパビクス 14:45~15:30 Takamatsu	13:00 マットストレッチ 14:30~15:30	13:00 アクア45 15:30~16:15 TELU
18:30		フラダンス 12:15~13:00 奥田 絵里	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	13:00 長宗 裕美	13:00 マサラバングラ® 13:30~14:15	13:00 北本 愛美	13:00 調整体操 14:30~15:15	13:00 HIPHOP 14:30~15:15	13:00 豊島 三幸	13:00 エアロ30 13:20~13:50 河西 ひとみ	13:00 エアロ30 14:00~14:30 Takamatsu	13:00 リンパビクス 14:45~15:30 Takamatsu	13:00 マットストレッチ 14:30~15:30	13:00 アクア45 15:30~16:15 TELU
19:00		フラダンス 12:15~13:00 奥田 絵里	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	13:00 長宗 裕美	13:00 マサラバングラ® 13:30~14:15	13:00 北本 愛美	13:00 調整体操 14:30~15:15	13:00 HIPHOP 14:30~15:15	13:00 豊島 三幸	13:00 エアロ30 13:20~13:50 河西 ひとみ	13:00 エアロ30 14:00~14:30 Takamatsu	13:00 リンパビクス 14:45~15:30 Takamatsu	13:00 マットストレッチ 14:30~15:30	13:00 アクア45 15:30~16:15 TELU
19:30		フラダンス 12:15~13:00 奥田 絵里	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	13:00 長宗 裕美	13:00 マサラバングラ® 13:30~14:15	13:00 北本 愛美	13:00 調整体操 14:30~15:15	13:00 HIPHOP 14:30~15:15	13:00 豊島 三幸	13:00 エアロ30 13:20~13:50 河西 ひとみ	13:00 エアロ30 14:00~14:30 Takamatsu	13:00 リンパビクス 14:45~15:30 Takamatsu	13:00 マットストレッチ 14:30~15:30	13:00 アクア45 15:30~16:15 TELU
20:00		フラダンス 12:15~13:00 奥田 絵里	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	13:00 長宗 裕美	13:00 マサラバングラ® 13:30~14:15	13:00 北本 愛美	13:00 調整体操 14:30~15:15	13:00 HIPHOP 14:30~15:15	13:00 豊島 三幸	13:00 エアロ30 13:20~13:50 河西 ひとみ	13:00 エアロ30 14:00~14:30 Takamatsu	13:00 リンパビクス 14:45~15:30 Takamatsu	13:00 マットストレッチ 14:30~15:30	13:00 アクア45 15:30~16:15 TELU
20:30		フラダンス 12:15~13:00 奥田 絵里	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	13:00 長宗 裕美	13:00 マサラバングラ® 13:30~14:15	13:00 北本 愛美	13:00 調整体操 14:30~15:15	13:00 HIPHOP 14:30~15:15	13:00 豊島 三幸	13:00 エアロ30 13:20~13:50 河西 ひとみ	13:00 エアロ30 14:00~14:30 Takamatsu	13:00 リンパビクス 14:45~15:30 Takamatsu	13:00 マットストレッチ 14:30~15:30	13:00 アクア45 15:30~16:15 TELU
21:00		フラダンス 12:15~13:00 奥田 絵里	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	13:00 長宗 裕美	13:00 マサラバングラ® 13:30~14:15	13:00 北本 愛美	13:00 調整体操 14:30~15:15	13:00 HIPHOP 14:30~15:15	13:00 豊島 三幸	13:00 エアロ30 13:20~13:50 河西 ひとみ	13:00 エアロ30 14:00~14:30 Takamatsu	13:00 リンパビクス 14:45~15:30 Takamatsu	13:00 マットストレッチ 14:30~15:30	13:00 アクア45 15:30~16:15 TELU
21:30		フラダンス 12:15~13:00 奥田 絵里	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	13:00 長宗 裕美	13:00 マサラバングラ® 13:30~14:15	13:00 北本 愛美	13:00 調整体操 14:30~15:15	13:00 HIPHOP 14:30~15:15	13:00 豊島 三幸	13:00 エアロ30 13:20~13:50 河西 ひとみ	13:00 エアロ30 14:00~14:30 Takamatsu	13:00 リンパビクス 14:45~15:30 Takamatsu	13:00 マットストレッチ 14:30~15:30	13:00 アクア45 15:30~16:15 TELU
22:00		フラダンス 12:15~13:00 奥田 絵里	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	13:00 長宗 裕美	13:00 マサラバングラ® 13:30~14:15	13:00 北本 愛美	13:00 調整体操 14:30~15:15	13:00 HIPHOP 14:30~15:15	13:00 豊島 三幸	13:00 エアロ30 13:20~13:50 河西 ひとみ	13:00 エアロ30 14:00~14:30 Takamatsu	13:00 リンパビクス 14:45~15:30 Takamatsu	13:00 マットストレッチ 14:30~15:30	13:00 アクア45 15:30~16:15 TELU

15:45~  
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

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. 2019.09

	木					土					日					
	8F	10F	9F	10F	10F	8F	10F	9F	10F	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 10:25~11:10 岡原 真利子	ハタヨガ 10:30~11:15 Mina			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	フィットネスフラ 10:30~11:15 みどり	Retro Groove 10:35~11:20 RUI	ヨガ 10:30~11:15 三木 あかり		10:30
11:00	リトモス 11:15~12:00 田中 希恵	ブランチエクササイズ 11:25~12:10 岡原 真利子	骨盤ヨガ 11:30~12:15 Mina		アクア45 11:00~11:45 misa	エアロ45 11:30~12:15 三階 美賀子	バレット 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	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		11:00
11:30																11:30
12:00																12:00
12:30	SALSATION 12:15~13:15	スロージョギング 12:25~12:45 AIKO	ホットヨガ 12:30~13:15 Mina	ストレッチ&ピラティス 12:00~13:00	クロール入門 12:00~12:20	SMILINGスクール初級 12:30~13:15 【背泳ぎ】 阿部 喜美子(45分)	RAJICAL イレブ 12:30~12:45 HIBIKI	ソフトホットヨガ 12:40~13:25 河西 ひとみ			アクア45 12:30~13:15 TELU	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	ZUMBA 13:00~13:45		調整体操 13:15~14:00 misa		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	アシュタンガヨガ 13:45~14:45 SUU			アクアZUMBA 13:30~14:00 TELU	パワー45 13:15~14:00 長瀬 翔太郎	天空大河 13:15~13:45 みどり	体軸ヨガ 13:45~14:30 ダイスケ		13:00
13:30	パワー30 13:30~14:00 バルナック松															13:30
14:00	フアイトウ 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			ZUMBA 14:05~15:05 miki	BAILABAILA 14:10~14:55 erina					フアイトウ45 14:15~15:00 HIBIKI	バルトン40 14:10~14:50 三木 あかり			14:00
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			マットストレッチ 15:30~16:15 miki	フアイトウ45 15:10~15:55 バルナック松	ホットヨガ 15:20~16:05 erina				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																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	ホットヨガ 16:10~16:55 久保 瑠璃子			ステップ30 16:30~17:00 豊島 三幸	美筋パワーヨガ 16:10~16:55 なお	ホット骨盤ヨガ 16:20~17:05 Mina				リトモス 16:05~16:35 奥田 絵里	骨盤ヨガ 16:15~17:00 Mina			16:00
16:30																16:30
17:00	JAZZダンス 17:00~18:00 Takamatsu															17:00
17:30																17:30
18:00	ステップ30 18:15~18:45 縄手 裕子	サルサ 18:05~18:50 erina	ソフトホットヨガ 18:15~19:00 羽原			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 眞巳	アロマホットヨガ 17:20~18:20 なお				フラダンス 16:50~17:35 奥田 絵里	ホットヨガ 17:20~18:05 Mina			18:00
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			ZUMBA GOLD 18:15~18:45 信田 眞巳						パワーヨガ 18:15~19:00 三階 美賀子				19:00
19:30																19:30
20:00	X55 20:10~20:55 KEIYA	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
20:30																20:30
21:00	フアイトウ45 21:10~21:55 HIBIKI	DISCO WORLD 21:05~21:50 RUI														21:00
21:30																21:30
22:00																22:00
閉館時間 20:00																
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♪</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>																
<p>閉館時間 23:00</p>																
<p>【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 熱液を楽しんで頂くプログラム!!</p> <p>平日 男性 20:10~21:10~ 女性 14:10~20:40~ 休日 男性13:10~16:10~ 女性13:40~16:40~</p>																
<p>【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!</p> <p>平日 13:00~19:00~ 21:00~ 休日 12:00~14:00~ 16:00~</p>																

10:30~  
ストレッチエリア

14:15~  
ストレッチエリア

10:30~  
ストレッチエリア

