

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. 2020.2

	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	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	はじめて太極拳 10:20~10:50 三保 千鶴子	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	奥田 絵里	ソフトホットヨガ 11:00~11:45			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	ボディメンテナンス・ ホテイメイクホットヨガ 12:25~13:25		12:00 アクア45 12:00~12:45 河西 ひとみ	12:00 ラテンエクスペ リコンサルサ® 12:00~12:45 北本 愛美	バレエストレッチ 11:25~11:55 大森 愛	ソフトホットヨガ 12:15~13:00	12:00 BAILA BAILA 11:35~12:20 IZUMI	パーソナル 12:20~ 阿部 喜美子 ※30分・45分選べる 2枠目もあり 【有料】
12:00	リトモス 12:05~12:50	ハワイアンフラ 12:15~13:00	ヒーリングヨガ 12:00~12:45	misa		12:00 豊島 三幸	ウエストシェイプ (腹筋強化のクラス) 13:00~13:20 STAFF	TAKE		12:00 骨盤ヨガ 13:00~13:45 河西 ひとみ	12:00 リトモス 13:00~13:45	RADICAL ファイドウ 13:10~13:40 HIBIKI	ホットヨガ 13:20~14:05	カルチャースクール タヒチアンダンス 13:30~14:30 大森 愛	
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		12:30 ポルドブラ 12:30~13:15	DISCOWORLD (4-11日) メガダンス (18-25日) RADICAL	ソフトホットヨガ 13:35~14:20		12:30 アクア45 13:15~14:00 misa	12:30 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		
13:00		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 アクアダンス 13:30~14:15	13:00 マサラバンガラ® 13:30~14:15	IZUMI	AYU		13:00 骨盤調整ヨガ 14:35~15:20 AYU	13:00 リトモス 13:00~13:45	ホットヨガ 13:20~14:05	SHIORI		
13:30	エアロ30 13:20~13:50 河西 ひとみ	ヨガストレッチ40 14:00~14:40	ピラティス 14:10~14:55	カルチャースクール 骨盤調整体操 14:30~15:30	14:00 misa	14:00 北本 愛美	調整体操 14:30~15:15	HIPHOP 14:30~15:15		14:00 各種レッスン	14:00 ZUMBA 14:00~14:45	リンパビクス 14:00~14:45	マットストレッチ 14:30~15:30		
14:00	ステップ30 14:10~14:40 坂本 直子	KAYO	河西ひとみ	有料	14:30 misa	14:30 調整体操 14:30~15:15	IZUMI	AYU		14:30 カルチャースクール ラテン 14:45~15:45 北本 愛美 有料	14:30 梶川 倫世	Takamatsu	14:30 マットストレッチ 14:30~15:30	有料	
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 15:10~16:10	奥田 絵里	15:00 misa	15:00 はじめて太極拳 15:30~16:00 三保 千鶴子	はじめてのJAZZダンス 15:35~16:20	Takamatsu		15:00 骨盤調整ヨガ 14:35~15:20 AYU	15:00 エアロ30 15:00~15:30 Takamatsu	はじめてフラダンス 14:55~15:25 奥田 絵里	信田 真巳	14:45~ ストレッチエリア	
15:30	坂本 直子	バレエ 15:45~16:30	MIZUKI	有料	15:30 misa	16:00 太極拳 16:10~16:55	三保 千鶴子			15:30 調整体操 14:30~15:15	15:30 ベーシックヨガ 15:45~16:45	奥田 絵里	15:35~16:20		
16:00		ホットヨガ 16:25~17:25	MIZUKI	有料	16:00 misa	16:30 太極拳 16:10~16:55	三保 千鶴子			16:00 調整体操 14:30~15:15	16:00 HITOMI	JAZZダンス 16:35~17:35	ソフトホットヨガ 16:45~17:30		
16:30	バレトン 16:45~17:30 Takamatsu	フィットネスフラ 16:45~17:30	MIZUKI	有料	16:30 misa	17:00 ベーシックヨガ 17:15~18:00 SHIORI				16:30 調整体操 14:30~15:15	17:00 インナービューティーヨガ 17:00~18:00	Takamatsu	16:45~17:30		
17:00		ハタヨガ 17:50~18:35	石川 まさ子	有料	17:00 misa	17:30 調整体操 14:30~15:15				17:00 調整体操 14:30~15:15	17:30 HITOMI		16:45~17:30		
18:00		パワー45 18:45~19:30	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	18:00 misa	18:00 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		18:00 調整体操 14:30~15:15	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	17:55~18:40		
18:30		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 misa	18:30 SALSATION 18:20~19:20 HIROMI	ハワイアンフラ 18:45~19:30	奥田 絵里		18:30 調整体操 14:30~15:15	18:30 アクアZUMBA 18:35~19:05 chami	18:00 美筋パワーヨガ 18:00~18:45	17:55~18:40		
19:00		ステップ40 19:45~20:25	西山 由香里	ハタヨガ 20:15~21:00	19:00 misa	19:00 ZUMBA 19:35~20:35 chami	バレトン 19:45~20:30	豊島 三幸		19:00 調整体操 14:30~15:15	19:00 クローラ 19:15~19:35 さくら	19:00 肩こり緩和& 姿勢ヨガ 19:00~19:45	19:05~19:50		
19:30		ステップ40 19:45~20:25	西山 由香里	ハタヨガ 20:15~21:00	19:30 misa	19:30 ZUMBA 19:35~20:35 chami	バレトン 19:45~20:30	豊島 三幸		19:30 調整体操 14:30~15:15	19:30 平泳ぎ 19:45~20:05 さくら	19:00 DISCO WORLD 19:10~19:55 RUI	19:05~19:50		
20:00		ステップ40 19:45~20:25	西山 由香里	ハタヨガ 20:15~21:00	20:00 misa	20:00 ZUMBA 19:35~20:35 chami	バレトン 19:45~20:30	豊島 三幸		20:00 調整体操 14:30~15:15	20:00 平泳ぎ 19:45~20:05 さくら	20:00 パワー45 20:10~20:55 吉永 俊平	20:05~20:50		
20:30		ステップ40 19:45~20:25	西山 由香里	ハタヨガ 20:15~21:00	20:30 misa	20:30 ZUMBA 19:35~20:35 chami	バレトン 19:45~20:30	豊島 三幸		20:30 調整体操 14:30~15:15	20:30 平泳ぎ 19:45~20:05 さくら	20:30 パワー45 20:10~20:55 吉永 俊平	20:05~20:50		
21:00		ステップ40 19:45~20:25	西山 由香里	ハタヨガ 20:15~21:00	21:00 misa	21:00 ZUMBA 19:35~20:35 chami	バレトン 19:45~20:30	豊島 三幸		21:00 調整体操 14:30~15:15	21:00 平泳ぎ 19:45~20:05 さくら	21:00 パワー45 20:10~20:55 吉永 俊平	20:05~20:50		
21:30		ステップ40 19:45~20:25	西山 由香里	ハタヨガ 20:15~21:00	21:30 misa	21:30 ZUMBA 19:35~20:35 chami	バレトン 19:45~20:30	豊島 三幸		21:30 調整体操 14:30~15:15	21:30 平泳ぎ 19:45~20:05 さくら	21:30 パワー45 20:10~20:55 吉永 俊平	20:05~20:50		
22:00		ステップ40 19:45~20:25	西山 由香里	ハタヨガ 20:15~21:00	22:00 misa	22:00 ZUMBA 19:35~20:35 chami	バレトン 19:45~20:30	豊島 三幸		22:00 調整体操 14:30~15:15	22:00 平泳ぎ 19:45~20:05 さくら	22:00 パワー45 20:10~20:55 吉永 俊平	20:05~20:50		

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



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. 2020.2

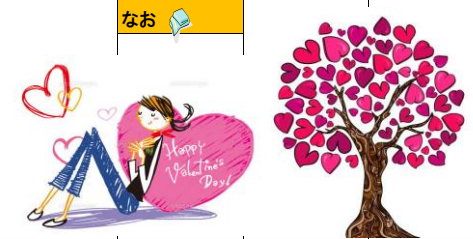
	木					土					日						
	8F		10F	9F	10F	8F		10F	9F	10F	8F		10F	9F	10F		
	A	B	C	D	フール	A	B	C	D	フール	A	B	C	D	フール		
10:30	エアロ30 10:30~11:00 三随 美賀子	ストレッチ&ピラティス 10:25~11:10 信田 真巳	ハタヨガ 10:30~11:15 Mina			10:30	リトモス 10:30~11:15 三随 美賀子	ピラティス 10:30~11:15 河西 ひとみ		10:30~	クロール 10:30~10:50	10:30	フィットネスフラ 10:30~11:15 みどり	ヨガ 10:30~11:15 三木 あかり	10:30		
11:00	リトモス 11:15~12:00 三随 美賀子	ZUMBA GOLD 11:25~12:10 信田 真巳	骨盤ヨガ 11:30~12:15 Mina	ラテンエアロ 11:15~12:00 羽原	アクア45 11:00~11:45 misa	11:00	エアロ45 11:30~12:15 三随 美賀子	バレットン 11:40~12:25 Takamatsu	ホットヨガ 11:35~12:20 河西 ひとみ	10:30~	パーソナル 11:30~ 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	SALSATION 12:15~13:15	スローリラクゼーション 12:20~12:45 Aiko	ホット骨盤底筋 トレーニングヨガ 12:30~13:15 Mina	調整体操 12:15~13:00 misa	【背泳ぎ】 12:30~13:15 阿部 喜美子(45分) 有料	12:00	スローリラクゼーション 12:35~12:55 AOZORA	ソフトホットヨガ 12:40~13:25 河西 ひとみ		10:30~	アクア45 12:30~13:15 TELU	12:00	X55 12:30~13:00 HIBIKI	エアロ30 12:40~13:10 三木 あかり	ホットヨガ 12:30~13:15 ダイスケ	12:00	
13:00	HIROMI	ZUMBA 13:00~13:45 三随 美賀子		13:15~	パーソナル 13:25~ 阿部 喜美子	13:00	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		10:30~	アクアZUMBA 13:30~14:00 TELU	13:00	パワー45 13:15~14:00 翔太郎	バレットン40 13:15~13:55 三木 あかり	レスズン変	13:00	
13:30	パワー30 13:30~14:00 バルナック松			13:15~	パーソナル 13:25~ 阿部 喜美子	13:30	ZUMBA 14:05~15:05 miki	BAILABAILA 14:10~14:55 erina	アシュタナゴガ 14:05~15:05 SUU	10:30~		14:00	ネーミング変更 フアイトウ45 14:15~15:00 HIBIKI	リトモス 14:10~14:50 三随 美賀子	ダイスケ	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 TSUYOSHI	ハタヨガ 14:10~14:55 三随 美賀子	13:15~	リズム水泳 15:00~15:30 さくら	14:00	マットストレッチ 15:30~16:15 miki	ファイトウ45 15:10~15:55 バルナック松	ホットヨガ 15:20~16:05 erina	10:30~	青泳ぎ 15:15~15:35	15:00	担当者変更 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 三随 美賀子	14:00	
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 TSUYOSHI	ホットヨガ 15:10~15:55 三随 美賀子	13:15~	バタフライ 15:40~16:00 さくら	15:00	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	10:30~	平泳ぎ 15:45~16:05	16:00	ZUMBA 16:15~17:00 三随 美賀子	はじめてフラダンス 16:05~16:35 奥田 絵里	骨盤ヨガ 16:15~17:00 Mina	14:30	
15:00	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		13:15~	水中トレーニング 18:30~19:00 石川 まさ子	16:00	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 真巳	アロマホットヨガ 17:20~18:20 なお	10:30~	スイム300 16:15~16:45 STAFF	16:30	エアロ 17:15~18:00 安東 夕菜	骨盤調整体操 17:50~18:35 奥田 絵里	ホットヨガ 17:20~18:05 Mina	15:00	
16:00	JAZZダンス 17:00~18:00 Takamatsu	有料		カルチャースクール タヒチアンダンス 17:45~18:45 大森 愛	有料	17:00	ZUMBA GOLD 18:15~18:45 信田 真巳	ZUMBA 19:00~19:45 信田 真巳		10:30~	17:30	パワーヨガ 18:15~19:00 三随 美賀子				16:00	
17:00	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	17:45~18:45	有料	18:00	ZUMBA 19:00~19:45 信田 真巳			10:30~	18:00	18:30	バタフライ 19:05~19:45 縄手 裕子	BAILA BAILA 19:05~19:50 erina	ホットヨガ 19:15~20:00 羽原		17:30
18:00	エアロ40 19:05~19:45 縄手 裕子	BAILA BAILA 19:05~19:50 erina	ホットヨガ 19:15~20:00 羽原	17:45~18:45	有料	19:00	アクア45 19:10~19:55 石川 まさ子			10:30~	19:00	20:00	DISCOWORLD (8-13日) DZ.Fit.Retro (20-27日) RUI	リンパヨガ 21:10~21:55 石川 まさ子			18:00
19:00	X55 20:10~20:55 大高 賢史	ZUMBA 20:05~20:50 erina	ソフトホットヨガ 20:15~21:00 石川 まさ子	はじめての HIPHOP 20:00~20:45 田原 志乃		19:30				10:30~	20:00	閉館時間 20:00					18:30
20:00	フアイトウ45 21:10~21:55 HIBIKI	DISCOWORLD (8-13日) DZ.Fit.Retro (20-27日) RUI	リンパヨガ 21:10~21:55 石川 まさ子			20:00				10:30~	20:00	閉館時間 20:00					19:00
21:00	有料					20:00				10:30~	20:00	閉館時間 20:00					19:30
22:00						20:00				10:30~	20:00	閉館時間 20:00					20:00

10:30~

ストレッチエリア

10:30~

ストレッチエリア



閉館時間 21:00

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 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。

CHECK!!

【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~
土日祝12:00~・14:00~
16:00~

【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湯を楽しんで頂くプログラム!!

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~

閉館時間 23:00