

# 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<br>10:25~10:55<br>中田        | 骨盤調整体操<br>10:30~11:15                    |                                |  |                            | バレトン<br>10:30~11:15 | エアロ30<br>10:30~11:00<br>瀬尾 江美     | 自力整体☆前半<br>10:25~11:10                   |    | アクアウォーク<br>10:30~11:00<br>河西 ひとみ | はじめて太極拳<br>10:20~10:50<br>三保 千鶴子            | バレトン<br>10:30~11:15                       | エアロ30<br>10:25~10:55<br>國重 智恵子 |                                      | スイミングスクール初級<br>【クローラ】<br>10:30~11:15<br>阿部 喜美子(45分)<br>【有料】 |                             |                              |
| 11:00 | RADICAL<br>メガダンス<br>11:05~11:50   | 奥田 絵里                                    | ソフトホットヨガ<br>11:00~11:45        |  |                            | 11:00               | 豊島 三幸                             | 長宗 裕美                                    |    | 11:00                            | 太極拳<br>11:00~11:45                          | IZUMI                                     | 骨盤体操                           |                                      | 【有料】<br>スイミングスクール初級<br>【平泳ぎ】<br>11:25~12:10<br>阿部 喜美子(45分)  |                             |                              |
| 11:30 | 梶川 倫世                             | はじめてフラダンス<br>11:35~12:05<br>奥田 絵里        | 住谷 奈緒子                         | マットストレッチ<br>11:30~12:15                    | アクア30<br>11:20~11:50<br>中田 | 11:30               | エアロ45<br>11:30~12:15              | 自力整体☆後半<br>11:25~12:10                   |    | 11:30                            | 三保 千鶴子                                      | バレエストレッチ<br>11:25~11:55<br>大森 愛           | 國重 智恵子                         | BAILA BAILA<br>11:35~12:20           | 【平泳ぎ】<br>11:25~12:10<br>阿部 喜美子(45分)                         |                             |                              |
| 12:00 | リトモス<br>12:05~12:50               | ハワイアンフラ<br>12:15~13:00                   | ヒーリングヨガ<br>12:00~12:45         | misa                                       |                            | 12:00               | 豊島 三幸                             | 長宗 裕美                                    |    | 12:00                            | ラテンエクスペ<br>レソンスアルサ®<br>12:00~12:45<br>北本 愛美 | タヒチアンダンス<br>12:10~12:55                   | ソフトホットヨガ<br>12:15~13:00        | IZUMI                                | パーソナル<br>12:20~<br>阿部 喜美子<br>※30分・45分選べる<br>2枠目もあり<br>【有料】  |                             |                              |
| 12:30 | 梶川 倫世                             | 奥田 絵里                                    | 前野 由美子                         | 自重トレーニング<br>12:30~13:00<br>misa            |                            | 12:30               | ポルドブラ<br>12:30~13:15              | ボディメンテナンス・<br>ボディメイクホットヨガ<br>12:25~13:25 |    | 12:30                            | 北本 愛美                                       | 大森 愛                                      | SHIORI                         |                                      |   |                             |                              |
| 13:00 |                                   | RADICAL<br>パワー30<br>13:15~13:45<br>吉永 俊平 | ベーシックヨガ<br>12:55~13:55         | 定員25名<br>カルチャースクール<br>フラダンス<br>13:15~14:15 |                            | 13:00               | 長宗 裕美                             | TAKE                                     |    | 13:00                            | リトモス<br>13:00~13:45                         | RADICAL<br>ファイドウ<br>13:10~13:40<br>HIBIKI | ホットヨガ<br>13:20~14:05           |                                      |   |                             |                              |
| 13:30 | エアロ30<br>13:20~13:50<br>河西 ひとみ    |  | MIZUKI                         | アクアダンス<br>13:30~14:15                      |                            | 13:30               | マサラバンガラ®<br>13:30~14:15           | ソフトホットヨガ<br>13:35~14:20                  |    | 13:30                            | 河西 ひとみ                                      | 13:15~14:00<br>misa                       | SHIORI                         | カルチャースクール<br>タヒチアンダンス<br>13:30~14:30 |   |                             |                              |
| 14:00 | ステップ30<br>14:10~14:40             | ヨガストレッチ40<br>14:00~14:40                 | ピラティス<br>14:10~14:55           | 有料   |                            | 14:00               | 北本 愛美                             | AYU                                      |    | 14:00                            | ZUMBA<br>14:00~14:45                        | リンパビクス<br>14:00~14:45                     |                                | 大森 愛                                 |   |                             |                              |
| 14:30 | 坂本 直子                             | KAYO                                     | 河西ひとみ                          | カルチャースクール<br>骨盤調整体操<br>14:30~15:30         |                            | 14:30               | 調整体操<br>14:30~15:15               | HIPHOP<br>14:30~15:15                    |    | 14:30                            | 梶川 倫世                                       | Takamatsu                                 | マットストレッチ<br>14:30~15:30        | 有料                                   |   |                             |                              |
| 15:00 | ハタヨガ<br>15:00~15:45               | バレエストレッチ<br>15:00~15:30<br>大多和 奈江        | ソフトホットヨガ<br>15:10~16:10        | 有料   |                            | 15:00               | misa                              | IZUMI                                    |    | 15:00                            | エアロ30<br>15:00~15:30<br>Takamatsu           | はじめてフラダンス<br>14:55~15:25<br>奥田 絵里         | 信田 真巳                          | 14:45~                               |   |                             |                              |
| 15:30 | 坂本 直子                             |  |                                |  |                            | 15:30               | はじめて太極拳<br>15:30~16:00<br>三保 千鶴子  | はじめてのJAZZダンス<br>15:35~16:20              |    | 15:30                            | ベーシックヨガ<br>15:45~16:45                      | ハワイアンフラ<br>15:35~16:20                    | 奥田 絵里                          | スト<br>レ<br>ッ<br>チ<br>エ<br>リ<br>ア     | アクア45<br>15:30~16:15<br>TELU                                |                             |                              |
| 16:00 |                                   | バレエ<br>15:45~16:30                       | MIZUKI                         | 15:45~<br>スト<br>レ<br>ッ<br>チ<br>エ<br>リ<br>ア |                            | 16:00               | 太極拳<br>16:10~16:55                | Takamatsu                                |    | 16:00                            | HITOMI                                      | JAZZダンス<br>16:35~17:35                    | ソフトホットヨガ<br>16:45~17:30        |                                      |   |                             |                              |
| 16:30 |                                   | フィットネスフラ<br>16:45~17:30                  | MIZUKI                         |  |                            | 16:30               | 三保 千鶴子                            |  |    | 16:30                            | インナービューティーヨガ<br>17:00~18:00                 | Takamatsu                                 | 石川 まさ子                         |                                      |   |                             |                              |
| 17:00 | バレトン<br>16:45~17:30<br>Takamatsu  | みどり                                      |                                |  |                            | 17:00               | ベーシックヨガ<br>17:15~18:00            | SHIORI                                   |    | 17:00                            | HITOMI                                      | オリジナル<br>フリーダンス<br>18:10~18:55<br>RUI     | 美筋パワーヨガ<br>18:00~18:45         | ヒーリングホットヨガ<br>17:55~18:40            | クロール<br>18:00~18:20<br>さくら                                  |                             |                              |
| 17:30 |                                   | ハタヨガ<br>17:50~18:35                      | 石川 まさ子                         |  |                            | 17:30               | SALSATION<br>18:20~19:20          | HIROMI                                   |    | 17:30                            | アクアZUMBA<br>18:35~19:05<br>chami            | 18:10~18:55<br>RUI                        | なほ                             | ミッツ                                  | 青泳ぎ<br>18:30~18:50<br>さくら                                   |                             |                              |
| 18:00 |                                   | パワー45<br>18:45~19:30                     | エアロ30<br>19:00~19:30<br>西山 由香里 | ソフトホットヨガ<br>18:55~19:40                    |                            | 18:00               | はじめてフラダンス<br>18:00~18:30<br>奥田 絵里 | 骨盤ウォーク<br>18:20~19:05                    |    | 18:00                            | クロール<br>19:15~19:35<br>さくら                  | DISCO WORLD<br>19:10~19:55<br>RUI         | 肩こり緩和&<br>姿勢ヨガ<br>19:00~19:45  | ホットヨガ<br>19:05~19:50                 | はじめて太極拳<br>19:00~19:30<br>中村 陽子                             | ハタフライ<br>19:00~19:20<br>さくら |                              |
| 18:30 |                                   | エアロ30<br>19:00~19:30<br>西山 由香里           | 石川 まさ子                         |  |                            | 18:30               | ハワイアンフラ<br>18:45~19:30            | Mina                                     |    | 18:30                            | 平泳ぎ<br>19:45~20:05<br>さくら                   | 19:10~19:55<br>RUI                        | ミッツ                            | なほ                                   | 太極拳<br>19:40~20:25  | ハタフライ<br>19:00~19:20<br>さくら |                              |
| 19:00 | HIBIKI                            | ステップ40<br>19:45~20:25                    | 西山 由香里                         | ハタヨガ<br>20:15~21:00                        |                            | 19:00               | ZUMBA<br>19:35~20:35              | chami                                    |    | 19:00                            | フラダンス<br>19:45~20:45<br>奥田 絵里               | 20:10~20:55<br>吉永 俊平                      | パワー45<br>20:10~20:55           | IZUMI                                | 骨盤調整ホットヨガ<br>20:05~20:50                                    | ミッツ                         | 大人の為<br>レッスン追加★<br>是非!ご参加を!! |
| 19:30 | RADICAL<br>ファイドウ45<br>19:45~20:30 | ステップ30<br>20:15~21:00                    | 大迫 光希子                         |  |                            | 19:30               | バレトン<br>19:45~20:30               | 豊島 三幸                                    |    | 19:30                            | カルチャースクール<br>フラダンス<br>19:45~20:45<br>奥田 絵里  | 20:15~20:35<br>さくら                        | 20:10~20:55<br>吉永 俊平           | IZUMI                                | ミッツ   |                             |                              |
| 20:00 | MIXXEDFIT<br>20:45~21:45          | はじめてHIPHOP<br>21:00~21:30<br>Shiho       | ホットヨガ<br>21:15~22:00           |  |                            | 20:00               | リトモス<br>20:45~21:30               | 豊島 三幸                                    |    | 20:00                            | 体軸ヨガ<br>20:45~21:30                         | DAISKE                                    |                                | BAILA BAILA<br>21:00~21:45           | 裏ホテイク<br>ホットヨガ<br>21:05~21:50                               |                             |                              |
| 20:30 |                                   | HIPHOP<br>21:40~22:25<br>Shiho           | 大迫 光希子                         |  |                            | 20:30               | カードィオ50<br>20:50~21:40<br>吉永 俊平   |  |    | 20:30                            |   |   |                                | IZUMI                                | ミッツ   |                             |                              |
| 21:00 |                                   |  |                                |  |                            | 21:00               |                                   |  |    | 21:00                            |   |   |                                |                                      |   |                             |                              |
| 21:30 |                                   |  |                                |  |                            | 21:30               |                                   |  |    | 21:30                            |   |   |                                |                                      |   |                             |                              |
| 22:00 |                                   |  |                                |  |                            | 22:00               |                                   |  |    | 22:00                            |   |   |                                |                                      |   |                             |                              |

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<br>10:30~11:00<br>三随 美賀子      | ストレッチ&ピラティス<br>10:25~11:10<br>信田 真巳                      | ハタヨガ<br>10:30~11:15<br>Mina                |  |   | 10:30 | リトモス<br>10:30~11:15<br>三随 美賀子        | ピラティス<br>10:30~11:15<br>河西 ひとみ      |                                | 10:30~ | クロール<br>10:30~10:50             | 10:30                          | フィットネスフラ<br>10:30~11:15<br>みどり              | ヨガ<br>10:30~11:15<br>三木 あかり       | 10:30                          |       |       |
| 11:00  | リトモス<br>11:15~12:00<br>三随 美賀子       | ZUMBA GOLD<br>11:25~12:10<br>信田 真巳                       | 骨盤ヨガ<br>11:30~12:15<br>Mina                | ラテンエアロ<br>11:15~12:00<br>羽原                  | アクア45<br>11:00~11:45<br>misa              | 11:00 | リンパバキス<br>10:40~11:25<br>Takamatsu   |                                     |                                | 11:30  | エアロ45<br>11:30~12:15<br>三随 美賀子  | ホットヨガ<br>11:35~12:20<br>河西 ひとみ | 11:30                                       | ZUMBA<br>11:30~12:15<br>みどり       | ピラティス<br>11:30~12:15<br>三木 あかり | 11:30 |       |
| 11:30  |                                     |  |  |  |   | 11:30 | バレット<br>11:40~12:25<br>Takamatsu     |                                     |                                | 12:00  | パーソナル<br>11:30~<br>阿部 喜美子       | 11:30                          | DISCO WORLD<br>11:40~12:25<br>RUI           |                                   |                                | 12:00 |       |
| 12:00  | SALSATION<br>12:15~13:15            | スローリラクゼーション<br>12:20~12:45<br>AIKO                       | ホット骨盤底筋<br>トレーニングヨガ<br>12:30~13:15<br>Mina | 調整体操<br>12:15~13:00<br>misa                  | クロール入門<br>12:00~12:20                     | 12:30 | スローリラクゼーション<br>12:35~12:55<br>AOZORA | ソフトホットヨガ<br>12:40~13:25<br>河西 ひとみ   |                                | 12:30  | アクア45<br>12:30~13:15<br>TELU    | 12:30                          | X55<br>12:30~13:00<br>HIBIKI                | バレット<br>12:40~13:25<br>三木 あかり     | ホットヨガ<br>12:30~13:15<br>ダイスケ   | 12:30 |       |
| 13:00  | HIROMI                              | ZUMBA<br>13:00~13:45<br>三随 美賀子                           |  |  | 【背泳ぎ】<br>12:30~13:15<br>阿部 喜美子(45分)<br>有料 | 13:00 | パワーカーディオ<br>13:00~13:50<br>バルナック松    | サルサ<br>13:05~13:50<br>erina         |                                | 13:00  | アクアZUMBA<br>13:30~14:00<br>TELU | 13:00                          | パワー45<br>13:15~14:00<br>翔太郎                 | レッスン変更                            |                                | 13:00 |       |
| 13:30  | パワー30<br>13:30~14:00<br>バルナック松      |  |  | 13:15~                                       | パーソナル<br>13:25~<br>阿部 喜美子<br>有料           | 13:30 | ZUMBA<br>14:05~15:05<br>miki         | BAILABAILA<br>14:10~14:55<br>erina  | アシュタナゴガ<br>14:05~15:05<br>SUU  | 14:00  |                                 | 14:00                          | ネーミング変更<br>フアイトウ45<br>14:15~15:00<br>HIBIKI | リトモス<br>14:10~14:50<br>三随 美賀子     | 体軸ヨガ<br>13:45~14:30<br>ダイスケ    | 14:00 |       |
| 14:00  | フアイトウ<br>14:15~14:45<br>バルナック松      | はじめての<br>ストリートダンス<br>14:10~14:40<br>TSUYOSHI             | ハタヨガ<br>14:10~14:55<br>三随 美賀子              | ストレッチエリア                                     | リズム水泳<br>15:00~15:30<br>さくら               | 15:00 | マットストレッチ<br>15:30~16:15<br>miki      | ファイドウ45<br>15:10~15:55<br>バルナック松    | ホットヨガ<br>15:20~16:05<br>erina  | 15:00  | 青泳ぎ<br>15:15~15:35              | 15:00                          | メガダンス45<br>15:15~16:00<br>IZUMI             | エアロ40<br>15:10~15:50<br>奥田 絵里     | ハタヨガ<br>15:15~16:00<br>三随 美賀子  | 15:00 |       |
| 15:00  | 自力整体☆前半<br>15:00~15:45<br>長宗 裕美     | ストリートダンス<br>14:55~15:40<br>TSUYOSHI                      | ホットヨガ<br>15:10~15:55<br>三随 美賀子             |  | バタフライ<br>15:40~16:00<br>さくら               | 16:00 | ステップ30<br>16:30~17:00<br>豊島 三幸       | 美筋パワーヨガ<br>16:10~16:55<br>なお        | ホット骨盤ヨガ<br>16:20~17:05<br>Mina | 16:00  | 平泳ぎ<br>15:45~16:05              | 16:00                          | ZUMBA<br>16:15~17:00<br>安東 夕菜               | はじめてフラダンス<br>16:05~16:35<br>奥田 絵里 | 骨盤ヨガ<br>16:15~17:00<br>Mina    | 16:00 |       |
| 15:30  | 自力整体☆後半<br>15:55~16:40<br>長宗 裕美     | カルチャースクール<br>バレエ<br>16:00~17:30<br>大森 愛                  |  |  |   | 16:30 | エアロ40<br>17:15~17:55<br>豊島 三幸        | ストレッチ&ピラティス<br>17:10~17:55<br>信田 真巳 | アロマホットヨガ<br>17:20~18:20<br>なお  | 16:30  | スイム300<br>16:15~16:45<br>STAFF  | 16:30                          | レッスン変更                                      | ハワイアンフラ<br>16:50~17:35<br>奥田 絵里   | ホットヨガ<br>17:20~18:05<br>Mina   | 16:30 |       |
| 16:00  |                                     |  |  | カルチャースクール<br>タヒチアンダンス<br>17:45~18:45<br>大森 愛 |   | 17:00 | ZUMBA GOLD<br>18:15~18:45<br>信田 真巳   |                                     |                                | 17:00  |                                 | 17:00                          | レッスン変更                                      | エアロ<br>18:15~19:00<br>三随 美賀子      | 骨盤調整体操<br>17:50~18:35<br>奥田 絵里 | 17:00 |       |
| 16:30  |                                     |  |  |  |   | 17:30 | 水中心トレーニング<br>18:30~19:00<br>石川 まさ子   |                                     |                                | 17:30  |                                 | 17:30                          | レッスン変更                                      | パワーヨガ<br>18:15~19:00<br>三随 美賀子    |                                | 17:30 |       |
| 17:00  | JAZZダンス<br>17:00~18:00<br>Takamatsu | サルサ<br>18:05~18:50<br>erina                              | ソフトホットヨガ<br>18:15~19:00<br>羽原              |  |   | 18:00 | ZUMBA<br>19:00~19:45<br>信田 真巳        |                                     |                                | 18:00  |                                 | 18:00                          | レッスン変更                                      |                                   |                                | 18:00 |       |
| 17:30  |                                     |  |  |  |   | 18:30 |                                      |                                     |                                | 18:30  |                                 | 18:30                          |   |                                   |                                |       | 18:30 |
| 18:00  | ステップ30<br>18:15~18:45<br>縄手 裕子      | BAILA BAILA<br>19:05~19:50<br>erina                      | ホットヨガ<br>19:15~20:00<br>羽原                 |  |   | 19:00 |                                      |                                     |                                | 19:00  |                                 | 19:00                          |   |                                   |                                |       | 19:00 |
| 18:30  |                                     |  |  |  |   | 19:30 |                                      |                                     |                                | 19:30  |                                 | 19:30                          |   |                                   |                                |       | 19:30 |
| 19:00  | エアロ40<br>19:05~19:45<br>縄手 裕子       |  |  |  |   | 20:00 |                                      |                                     |                                | 20:00  |                                 | 20:00                          |   |                                   |                                |       | 20:00 |
| 19:30  |                                     |  |  |  |   |       |                                      |                                     |                                |        |                                 |                                |   |                                   |                                |       |       |
| 20:00  | X55<br>20:10~20:55<br>大高 賢史         | ZUMBA<br>20:05~20:50<br>erina                            | ソフトホットヨガ<br>20:15~21:00<br>石川 まさ子          | はじめての<br>HIPHOP<br>20:00~20:45<br>田原 志乃      |   |       |                                      |                                     |                                |        |                                 |                                |   |                                   |                                |       |       |
| 20:30  |                                     |  |  |  |   |       |                                      |                                     |                                |        |                                 |                                |   |                                   |                                |       |       |
| 21:00  | フアイトウ45<br>21:10~21:55<br>HIBIKI    | DISCOWORLD<br>(8-13日)<br>DZ.Fit.Retro<br>(20-27日)<br>RUI | リンパヨガ<br>21:10~21:55<br>石川 まさ子             |  |   |       |                                      |                                     |                                |        |                                 |                                |   |                                   |                                |       |       |
| 21:30  |                                     |  |  |  |   |       |                                      |                                     |                                |        |                                 |                                |   |                                   |                                |       |       |
| 22:00  |                                     |  |  |  |   |       |                                      |                                     |                                |        |                                 |                                |   |                                   |                                |       |       |
| 閉館時間 23:00   |                                     |  |  |  |   |       |                                      |                                     |                                |        |                                 |                                |   |                                   |                                |       |       |
| 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ト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!!!</p> <p>ホットヨガ・A・ヨガには、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ざいます。詳しくはフロントまで☆</p> <p>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>【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~</p> <p>21:00~</p> <p>土日祝12:00~・14:00~</p> <p>16:00~</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湯を楽しんで頂くプログラム!!</p> <p>平日 男性 20:10~・21:10~</p> <p>女性 14:10~・20:40~</p> <p>休日 男性13:10~・16:10~</p> <p>女性13:40~・16:40~</p>  |                                     |  |  |  |   |       |                                      |                                     |                                |        |                                 |                                |   |                                   |                                |       |       |

10:30~

ストレッチエリア

10:30~

ストレッチエリア

