
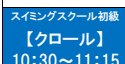
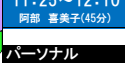












# スパ&フィットネス セクシス広島 グループエクササイズ スケジュール

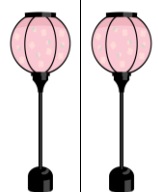
Mon.~Wed. 2020.3

	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		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 10:20~10:50 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		
11:00	RADICAL メガダンス 11:05~11:50 梶川 倫世	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		アクア45 11:15~12:00 河西 ひとみ	11:00 太極拳 11:00~11:45 三保 千鶴子	IZUMI	骨盤体操 11:10~11:55			
11:30	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 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	自力整体☆後半 11:25~12:10			11:30 ラテンエクスプレス 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	骨盤調整ホットヨガ 20:05~20:50	BAILA BAILA 11:35~12:20 IZUMI		
12:00	リトモス 12:05~12:50 梶川 倫世	ハワイアンフラ 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 ボルドブラ 12:30~13:15 長宗 裕美	ウエストシェイプ (腹筋強化のクラス) 13:00~13:20 T STAFF	骨盤調整☆後半 11:25~12:10			12:00 ZUMBA 14:00~14:45 梶川 倫世	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			
12:30					12:30 マサランバングラ® 13:30~14:15 北本 愛美	DISCOWORLD (8-10-17日) メガダンス RADICAL (24-31日) IZUMI	骨盤調整☆後半 11:25~12:10			12:30 エアロ30 13:20~13:50 河西 ひとみ	ファイドウ 13:10~13:40 HIBIKI	ホットヨガ 13:20~14:05 SHIORI			
13:00					13:00 はじめて太極拳 15:30~16:00 三保 千鶴子	DISCOWORLD (8-10-17日) メガダンス RADICAL (24-31日) IZUMI	骨盤調整☆後半 11:25~12:10			13:00 エアロ30 13:15~13:45 永吉 俊平	ホットヨガ 13:10~13:40 HIBIKI	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	パワー30 13:15~13:45 吉永 俊平	カルチャースクール フラダンス 13:15~14:15 奥田 絵里		13:30 調整体操 14:30~15:15 misa	DISCOWORLD (8-10-17日) メガダンス RADICAL (24-31日) IZUMI	骨盤調整☆後半 11:25~12:10			13:30 エアロ30 13:20~13:50 河西 ひとみ	ホットヨガ 13:10~13:40 HIBIKI	ホットヨガ 13:20~14:05 SHIORI			
14:00	ステップ30 14:10~14:40 坂本 直子	ヨガストレッチ40 14:00~14:40 KAYO	ラティス 14:10~14:55 河西ひとみ		14:00 調整体操 14:30~15:15 misa	DISCOWORLD (8-10-17日) メガダンス RADICAL (24-31日) IZUMI	骨盤調整☆後半 11:25~12:10			14:00 エアロ30 15:00~15:30 Takamatsu	リンパピクス 13:55~14:40 Takamatsu	ホットヨガ 13:20~14:05 SHIORI			
14:30					14:30 調整体操 14:30~15:15 misa	DISCOWORLD (8-10-17日) メガダンス RADICAL (24-31日) IZUMI	骨盤調整☆後半 11:25~12:10			14:30 エアロ30 15:00~15:30 Takamatsu	リンパピクス 13:55~14:40 Takamatsu	ホットヨガ 13:20~14:05 SHIORI			
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 15:10~16:10 奥田 絵里		15:00 はじめて太極拳 15:30~16:00 三保 千鶴子	DISCOWORLD (8-10-17日) メガダンス RADICAL (24-31日) IZUMI	骨盤調整☆後半 11:25~12:10			15:00 エアロ30 15:00~15:30 Takamatsu	リンパピクス 13:55~14:40 Takamatsu	ホットヨガ 13:20~14:05 SHIORI			
15:30					15:30 はじめて太極拳 15:30~16:00 三保 千鶴子	DISCOWORLD (8-10-17日) メガダンス RADICAL (24-31日) IZUMI	骨盤調整☆後半 11:25~12:10			15:30 エアロ30 15:00~15:30 Takamatsu	リンパピクス 13:55~14:40 Takamatsu	ホットヨガ 13:20~14:05 SHIORI			
16:00					16:00 太極拳 16:10~16:55 三保 千鶴子	DISCOWORLD (8-10-17日) メガダンス RADICAL (24-31日) IZUMI	骨盤調整☆後半 11:25~12:10			16:00 エアロ30 15:00~15:30 Takamatsu	リンパピクス 13:55~14:40 Takamatsu	ホットヨガ 13:20~14:05 SHIORI			
16:30					16:30 太極拳 16:10~16:55 三保 千鶴子	DISCOWORLD (8-10-17日) メガダンス RADICAL (24-31日) IZUMI	骨盤調整☆後半 11:25~12:10			16:30 エアロ30 15:00~15:30 Takamatsu	リンパピクス 13:55~14:40 Takamatsu	ホットヨガ 13:20~14:05 SHIORI			
17:00					17:00 ベーシックヨガ 17:15~18:00 SHIORI	DISCOWORLD (8-10-17日) メガダンス RADICAL (24-31日) IZUMI	骨盤調整☆後半 11:25~12:10			17:00 エアロ30 15:00~15:30 Takamatsu	リンパピクス 13:55~14:40 Takamatsu	ホットヨガ 13:20~14:05 SHIORI			
17:30					17:30 ベーシックヨガ 17:15~18:00 SHIORI	DISCOWORLD (8-10-17日) メガダンス RADICAL (24-31日) IZUMI	骨盤調整☆後半 11:25~12:10			17:30 エアロ30 15:00~15:30 Takamatsu	リンパピクス 13:55~14:40 Takamatsu	ホットヨガ 13:20~14:05 SHIORI			
18:00					18:00 はじめてフラダンス 18:00~18:30 奥田 絵里	DISCOWORLD (8-10-17日) メガダンス RADICAL (24-31日) IZUMI	骨盤調整☆後半 11:25~12:10			18:00 エアロ30 15:00~15:30 Takamatsu	リンパピクス 13:55~14:40 Takamatsu	ホットヨガ 13:20~14:05 SHIORI			
18:30					18:30 SALSATION 18:20~19:20 HIROMI	DISCOWORLD (8-10-17日) メガダンス RADICAL (24-31日) IZUMI	骨盤調整☆後半 11:25~12:10			18:30 エアロ30 15:00~15:30 Takamatsu	リンパピクス 13:55~14:40 Takamatsu	ホットヨガ 13:20~14:05 SHIORI			
19:00					19:00 はじめて太極拳 15:30~16:00 三保 千鶴子	DISCOWORLD (8-10-17日) メガダンス RADICAL (24-31日) IZUMI	骨盤調整☆後半 11:25~12:10			19:00 エアロ30 15:00~15:30 Takamatsu	リンパピクス 13:55~14:40 Takamatsu	ホットヨガ 13:20~14:05 SHIORI			
19:30					19:30 太極拳 16:10~16:55 三保 千鶴子	DISCOWORLD (8-10-17日) メガダンス RADICAL (24-31日) IZUMI	骨盤調整☆後半 11:25~12:10			19:30 エアロ30 15:00~15:30 Takamatsu	リンパピクス 13:55~14:40 Takamatsu	ホットヨガ 13:20~14:05 SHIORI			
20:00					20:00 はじめて太極拳 15:30~16:00 三保 千鶴子	DISCOWORLD (8-10-17日) メガダンス RADICAL (24-31日) IZUMI	骨盤調整☆後半 11:25~12:10			20:00 エアロ30 15:00~15:30 Takamatsu	リンパピクス 13:55~14:40 Takamatsu	ホットヨガ 13:20~14:05 SHIORI			
20:30					20:30 太極拳 16:10~16:55 三保 千鶴子	DISCOWORLD (8-10-17日) メガダンス RADICAL (24-31日) IZUMI	骨盤調整☆後半 11:25~12:10			20:30 エアロ30 15:00~15:30 Takamatsu	リンパピクス 13:55~14:40 Takamatsu	ホットヨガ 13:20~14:05 SHIORI			
21:00					21:00 はじめて太極拳 15:30~16:00 三保 千鶴子	DISCOWORLD (8-10-17日) メガダンス RADICAL (24-31日) IZUMI	骨盤調整☆後半 11:25~12:10			21:00 エアロ30 15:00~15:30 Takamatsu	リンパピクス 13:55~14:40 Takamatsu	ホットヨガ 13:20~14:05 SHIORI			
21:30					21:30 太極拳 16:10~16:55 三保 千鶴子	DISCOWORLD (8-10-17日) メガダンス RADICAL (24-31日) IZUMI	骨盤調整☆後半 11:25~12:10			21:30 エアロ30 15:00~15:30 Takamatsu	リンパピクス 13:55~14:40 Takamatsu	ホットヨガ 13:20~14:05 SHIORI			
22:00					22:00 はじめて太極拳 15:30~16:00 三保 千鶴子	DISCOWORLD (8-10-17日) メガダンス RADICAL (24-31日) IZUMI	骨盤調整☆後半 11:25~12:10			22:00 エアロ30 15:00~15:30 Takamatsu	リンパピクス 13:55~14:40 Takamatsu	ホットヨガ 13:20~14:05 SHIORI			

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

14:45~  
ストレッチエリア

15:45~  
ストレッチエリア

16:00~  
ストレッチエリア

スイミングスクール初級  
【クロール】  
10:30~11:15  
阿部 喜美子(45分)

有料  
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)

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

カルチャースクール  
タヒチアンダンス  
13:30~14:30  
大森 愛

有料

カルチャースクール  
タヒチアンダンス  
13:30~14:30  
大森 愛

有料

カルチャースクール  
ラテン  
14:45~15:45  
北本 愛美

有料

カルチャースクール  
フラダンス  
19:45~20:45  
奥田 絵里

有料

カルチャースクール  
フラダンス  
20:15~20:35  
さくら

有料

カルチャースクール  
フラダンス  
20:50~21:40  
吉永 俊平

有料

カルチャースクール  
フラダンス  
21:05~21:50  
ミッツ

有料

# 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

Thu.~Sun. 2020.3

	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			リトモス 10:30~11:15 三随 美賀子	リンパボックス 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	ヨガ 10:30~11:15 三木 あかり		
11:00											パーソナル 11:30~ STAFF 有料	ZUMBA 11:30~12:15 みどり	DISCO WORLD 11:40~12:25 RUI		
11:30	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	エアロ45 11:30~12:15 三随 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 11:30~ STAFF 有料	ZUMBA 11:30~12:15 みどり	ピラティス 11:30~12:15 三木 あかり		
12:00															
12:30	SALSATION 12:15~13:15	スローリラクゼーション 12:20~12:45 AIKO	赤骨盤整筋 トレーニングヨガ 12:30~13:15 Mina	調整体操 12:15~13:00 misa	クロール入門 12:00~12:20	クロール入門 12:00~12:20	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			アクア45 12:30~13:15 TELU	X55 12:30~13:00 HIBIKI	バレトン 12:40~13:25 三木 あかり	ホットヨガ 12:30~13:15 三木 あかり	
13:00	HIROMI	ZUMBA 13:00~13:45			調整体操 12:15~13:00 misa	パワーカーディオ 13:00~13:50	サルサ 13:05~13:50 erina					パーソナル 13:30~ 阿部 喜美子 有料	パワー45 13:15~14:00 翔太郎		
13:30	パワー30 13:30~14:00 バルナック松														
14:00	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 TSUYOSHI	ハタヨガ 14:10~14:55 三随 美賀子												
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 TSUYOSHI	ホットヨガ 15:10~15:55 三随 美賀子												
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													
16:30															
17:00	JAZZダンス Takamatsu														
17:30															
18:00															
18:30	ステップ30 18:15~18:45 繩手 裕子	サルサ 18:05~18:50 erina	ソフトホットヨガ 18:15~19:00 羽原												
19:00	エアロ40 19:05~19:45 繩手 裕子	BAILA BAILA 19:05~19:50 erina	ホットヨガ 19:15~20:00 羽原												
19:30															
20:00	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												
20:30															
21:00	ファイドウ45 21:10~21:55 HIBIKI	DISCO WORLD (12・28日) DZ.Fit.Retro (5・19日) RUI	リンパヨガ 21:10~21:55 石川 まさ子												
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!!! 初めてのなまらずはコレ♪ 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!!</p> <p>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★</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>															
CHECK!!															
<p><b>[オリエンテーション…?]</b> 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~</p> <p><b>[ロウリュウとは…?]</b> 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~・21:10~ 女性 14:10~・20:40~ 休日 男性13:10~・16:10~ 女性13:40~・16:40~</p>															

ストレッチエリア

ストレッチエリア



13:15~  
ストレッチエリア



閉館時間 23:00