

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

Mon.~Wed. 2020.4

	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				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	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	ハタヨガ 11:00~11:45			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	太極拳 11:00~11:45	IZUMI	骨盤体操			
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		エアロ45 11:30~12:15					三保 千鶴子	バレエストレッチ 11:25~11:55 大森 愛	骨盤調整体操 11:10~11:55	BAILA BAILA 11:35~12:20		
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	ミュージックヨガ 12:00~12:45			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			ラテシエクプレス 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 大森 愛	オープンハート ヨガ 12:15~13:00	IZUMI		
12:30		MANAH 12:30~13:00 奥田 絵里	MANAH 12:30~13:00 奥田 絵里	自重トレーニング 12:30~13:00 misa		ポルドブラ 12:30~13:15 長宗 裕美						SHIORI				
13:00		RADICAL パワー30 13:15~13:45 吉永 俊平		定員25名 フラダンス 13:15~14:15 奥田 絵里		長宗 裕美					骨盤ヨガ 13:00~13:45 河西 ひとみ	リトモス 13:00~13:45 梶川 倫世	カルチャースクール タヒチアンダンス 13:10~14:10 大森 愛			
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	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		マサラバングラ® 13:30~14:15 北本 愛美	DISCOWORLD (4-11日) メガダンス® (18-25日) IZUMI			アクア45 13:15~14:00 misa	ファイドウ 13:10~13:40 HIBIKI	ミュージック フロアヨガ 13:20~14:05				
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	ピラティス 14:10~14:55 河西ひとみ			調整体操 14:30~15:15 misa	HIPHOP 14:30~15:15 IZUMI				ZUMBA 14:00~14:45 梶川 倫世	リンパバクス 13:55~14:40				
14:30			カルチャースクール 骨盤調整体操 14:30~15:30 奥田 絵里				骨盤調整ヨガ 14:40~15:25 AYU			カルチャースクール ラテン 14:45~15:45 北本 愛美	14:30	Takamatsu	マットストレッチ			
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	フローヨガ 15:10~16:10			調整体操 14:30~15:15 misa	骨盤調整ヨガ 14:40~15:25 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		
15:30						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				15:30	ベーシックヨガ 15:35~16:20 奥田 絵里	ハワイアンフラ 15:35~16:20 奥田 絵里			
16:00		バレエ 15:45~16:30 大多和 奈江	MIZUKI			太極拳 16:10~16:55 三保 千鶴子					16:00	15:45~16:45				
16:30			スローフローヨガ 16:25~17:25								16:30	HITOMI	JAZZダンス 16:35~17:35 Takamatsu	ヨガ 16:45~17:30 石川 まさ子		
17:00	バレトン 16:45~17:30 Takamatsu	フィットネスフラ 16:45~17:30 みどり	MIZUKI			ベーシックヨガ 17:15~18:00 SHIORI					17:00	インナービューティーヨガ 17:00~18:00 HITOMI				
17:30											17:30	HITOMI				
18:00		ハタヨガ 17:50~18:35 石川 まさ子									18:00	DISCO WORLD 18:10~18:55 RUI	美筋パワーヨガ 18:00~18:45 なお	ヒーリングヨガ 17:55~18:40 ミッツ		
18:30											18:30	アクアZUMBA 18:35~19:05 chami				
19:00	パワー45 18:45~19:30 吉永 俊平	エアロ30 19:00~19:30 西山 由香里	ヨガ 18:55~19:40 石川 まさ子			SALSATION 18:20~19:20 HIROMI	ハワイアンフラ 18:45~19:30 奥田 絵里				19:00	DZ.Fit.Retoro 19:10~19:55 RUI	肩こり緩和& 美姿勢ヨガ 19:00~19:45 ミッツ	カラダ整えヨガ 19:05~19:50 なお	はじめて太極拳 19:00~19:30 中村 陽子	
19:30	RADICAL 担当変更					ZUMBA 19:35~20:35 chami	バレトン 19:45~20:30 豊島 三幸				19:30	フラダンス 19:45~20:45 奥田 絵里	パワー45 20:10~20:55 翔太郎	メガダンス 20:00~20:45 IZUMI	骨盤調整ヨガ 20:05~20:50 ミッツ	太極拳 19:40~20:25 中村 陽子
20:00	ファイドウ45 19:45~20:30 吉永 俊平	ステップ40 19:45~20:25 西山 由香里	ハタヨガ 20:15~21:00 大迫 光希子								20:00	担当変更	BAILA BAILA 21:00~21:45 IZUMI			
20:30	MIXXEDFIT 20:45~21:45 HIROMI	はじめてHIPHOP 21:00~21:30 Shiho	ヨガ 21:15~22:00 大迫 光希子								20:30	担当変更				
21:00											21:00	担当変更				
21:30		HIPHOP 21:40~22:25 Shiho									21:30	各種レッスンの 途中入場・途中退場は				
22:00											22:00					

閉館時間 23:00

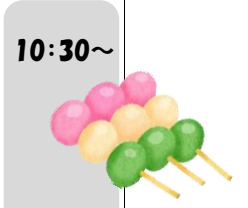
閉館時間 23:00

閉館時間 23:00

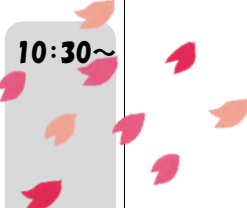
スパ&フィットネス セクシス広島 グループエクササイズ スケジュール

Thu.~Sun. 2020.4

	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	フィットネスフラ 10:30~11:15 みどり	ヨガ 10:30~11:15 岩本 健太郎		
11:00															
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	ラテンエアロ 11:15~12:00 羽原			11:30	アクア45 11:00~11:45 misa	リンパボックス 10:40~11:25 Takamatsu			11:30	ZUMBA 11:30~12:15 みどり	DZ.Fit.Retro 10:35~11:20 RUI	ピラティス 11:30~12:15 田原 志乃	
12:00						12:00	ラテンエアロ 11:15~12:00 羽原	ハタヨガ+ 11:35~12:20 河西 ひとみ			12:00	DISCO WORLD 11:40~12:25 RUI	ピラティス 11:30~12:15 田原 志乃		
12:30	SALSATION 12:15~13:15	スロ-リラクゼーション 12:20~12:45 AIKO	調整体操 12:15~13:00 misa			12:30	クローラ入門 12:00~12:20 【背泳ぎ】 12:30~13:15 阿部 喜美子(45分) 有料	アクア45 12:30~13:15 TELU			12:30	ZUMBA 11:30~12:15 みどり	DISCO WORLD 11:40~12:25 RUI	ピラティス 11:30~12:15 田原 志乃	
13:00	HIROMI	ZUMBA 13:00~13:45	調整体操 12:15~13:00 misa			13:00	パーソナル 13:25~ 阿部 喜美子 有料	パワーカーディオ 13:00~13:50 ヒロ			13:00	BARICAL X55 12:30~13:00 HIBIKI	DISCO WORLD 11:40~12:25 RUI	ピラティス 11:30~12:15 田原 志乃	
13:30	パワー30 13:30~14:00 HIBIKI	安東 夕菜	調整体操 12:15~13:00 misa			13:30	パーソナル 13:25~ 阿部 喜美子 有料	サルサ 13:05~13:50 erina			13:30	BARICAL X55 12:30~13:00 HIBIKI	DISCO WORLD 11:40~12:25 RUI	ピラティス 11:30~12:15 田原 志乃	
14:00	担当変更	担当変更	調整体操 12:15~13:00 misa			14:00	パーソナル 13:25~ 阿部 喜美子 有料	パワーカーディオ 13:00~13:50 ヒロ			14:00	BARICAL X55 12:30~13:00 HIBIKI	DISCO WORLD 11:40~12:25 RUI	ピラティス 11:30~12:15 田原 志乃	
14:30	ファイドウ 14:15~14:45 吉永 俊平	はじめての ストリートダンス 14:10~14:40 TSUYOSHI	調整体操 12:15~13:00 misa			14:30	パーソナル 13:25~ 阿部 喜美子 有料	サルサ 13:05~13:50 erina			14:30	BARICAL X55 12:30~13:00 HIBIKI	DISCO WORLD 11:40~12:25 RUI	ピラティス 11:30~12:15 田原 志乃	
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	調整体操 12:15~13:00 misa			15:00	パーソナル 13:25~ 阿部 喜美子 有料	サルサ 13:05~13:50 erina			15:00	BARICAL X55 12:30~13:00 HIBIKI	DISCO WORLD 11:40~12:25 RUI	ピラティス 11:30~12:15 田原 志乃	
15:30			調整体操 12:15~13:00 misa			15:30	パーソナル 13:25~ 阿部 喜美子 有料	サルサ 13:05~13:50 erina			15:30	BARICAL X55 12:30~13:00 HIBIKI	DISCO WORLD 11:40~12:25 RUI	ピラティス 11:30~12:15 田原 志乃	
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 有料	調整体操 12:15~13:00 misa			16:00	パーソナル 13:25~ 阿部 喜美子 有料	サルサ 13:05~13:50 erina			16:00	BARICAL X55 12:30~13:00 HIBIKI	DISCO WORLD 11:40~12:25 RUI	ピラティス 11:30~12:15 田原 志乃	
16:30			調整体操 12:15~13:00 misa			16:30	パーソナル 13:25~ 阿部 喜美子 有料	サルサ 13:05~13:50 erina			16:30	BARICAL X55 12:30~13:00 HIBIKI	DISCO WORLD 11:40~12:25 RUI	ピラティス 11:30~12:15 田原 志乃	
17:00	JAZZダンス Takamatsu	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	調整体操 12:15~13:00 misa			17:00	パーソナル 13:25~ 阿部 喜美子 有料	サルサ 13:05~13:50 erina			17:00	BARICAL X55 12:30~13:00 HIBIKI	DISCO WORLD 11:40~12:25 RUI	ピラティス 11:30~12:15 田原 志乃	
17:30			調整体操 12:15~13:00 misa			17:30	パーソナル 13:25~ 阿部 喜美子 有料	サルサ 13:05~13:50 erina			17:30	BARICAL X55 12:30~13:00 HIBIKI	DISCO WORLD 11:40~12:25 RUI	ピラティス 11:30~12:15 田原 志乃	
18:00	ステップ30 18:15~18:45 繩手 裕子	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	調整体操 12:15~13:00 misa			18:00	パーソナル 13:25~ 阿部 喜美子 有料	サルサ 13:05~13:50 erina			18:00	BARICAL X55 12:30~13:00 HIBIKI	DISCO WORLD 11:40~12:25 RUI	ピラティス 11:30~12:15 田原 志乃	
18:30			調整体操 12:15~13:00 misa			18:30	パーソナル 13:25~ 阿部 喜美子 有料	サルサ 13:05~13:50 erina			18:30	BARICAL X55 12:30~13:00 HIBIKI	DISCO WORLD 11:40~12:25 RUI	ピラティス 11:30~12:15 田原 志乃	
19:00	エアロ40 19:05~19:45 繩手 裕子	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	調整体操 12:15~13:00 misa			19:00	パーソナル 13:25~ 阿部 喜美子 有料	サルサ 13:05~13:50 erina			19:00	BARICAL X55 12:30~13:00 HIBIKI	DISCO WORLD 11:40~12:25 RUI	ピラティス 11:30~12:15 田原 志乃	
19:30			調整体操 12:15~13:00 misa			19:30	パーソナル 13:25~ 阿部 喜美子 有料	サルサ 13:05~13:50 erina			19:30	BARICAL X55 12:30~13:00 HIBIKI	DISCO WORLD 11:40~12:25 RUI	ピラティス 11:30~12:15 田原 志乃	
20:00	X55 20:10~20:55 大高 賢史	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	調整体操 12:15~13:00 misa			20:00	パーソナル 13:25~ 阿部 喜美子 有料	サルサ 13:05~13:50 erina			20:00	BARICAL X55 12:30~13:00 HIBIKI	DISCO WORLD 11:40~12:25 RUI	ピラティス 11:30~12:15 田原 志乃	
20:30			調整体操 12:15~13:00 misa			20:30	パーソナル 13:25~ 阿部 喜美子 有料	サルサ 13:05~13:50 erina			20:30	BARICAL X55 12:30~13:00 HIBIKI	DISCO WORLD 11:40~12:25 RUI	ピラティス 11:30~12:15 田原 志乃	
21:00	ファイドウ45 21:10~21:55 HIBIKI	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	調整体操 12:15~13:00 misa			21:00	パーソナル 13:25~ 阿部 喜美子 有料	サルサ 13:05~13:50 erina			21:00	BARICAL X55 12:30~13:00 HIBIKI	DISCO WORLD 11:40~12:25 RUI	ピラティス 11:30~12:15 田原 志乃	
21:30			調整体操 12:15~13:00 misa			21:30	パーソナル 13:25~ 阿部 喜美子 有料	サルサ 13:05~13:50 erina			21:30	BARICAL X55 12:30~13:00 HIBIKI	DISCO WORLD 11:40~12:25 RUI	ピラティス 11:30~12:15 田原 志乃	
22:00	BARICAL RUI	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	調整体操 12:15~13:00 misa			22:00	パーソナル 13:25~ 阿部 喜美子 有料	サルサ 13:05~13:50 erina			22:00	BARICAL X55 12:30~13:00 HIBIKI	DISCO WORLD 11:40~12:25 RUI	ピラティス 11:30~12:15 田原 志乃	



ストレッチエリア



ストレッチエリア

閉館時間 23:00

閉館時間 21:00

フィットネス初心者の方大歓迎!!!初めてならまずはコレ♪
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!!
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。

※(ソフト)ホットヨガ休止について※
新型コロナウイルスの感染予防の為、(ソフト)ホットヨガ
を休止し床暖のみとさせていただきます。
常温プログラムへ変更させていただきますので大変申し訳ございませんが
皆様のご理解・ご協力をお願い致します。

【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~

閉館時間 20:00

