

# 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

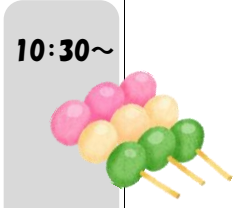
Mon.~Wed. 2020.4

	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			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	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		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				11:30 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	クローラ 12:00~12:20		12:00 豊島 三幸	ボクシング 12:00~12:45 瀬尾 江美	ホテイメンテナス・ ホテイメイクヨガ 12:25~13:25			12:00 ラテンエクスプレ 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	青泳ぎ 12:25~12:45	12:30 ボルドブラ 12:30~13:15	ウエストシェイプ (腹筋強化のクラス) 13:00~13:20 T STAFF			骨盤ヨガ 13:00~13:45 河西 ひとみ	12:30 リトモス 13:00~13:45	RADICAL 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	SHIORI	
13:00		RADICAL パワー30 13:15~13:45 HIBIKI	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	平泳ぎ 12:50~13:10 さくら	13:00 長宗 裕美		TAKE.			13:00 骨盤調整 13:00~13:45	13:00 太極拳 13:10~13:40 HIBIKI	カルチャースクール タヒチアンダンス 13:10~14:10 大森 愛	SHIORI	
13:30	エアロ30 13:20~13:50 河西 ひとみ		MIZUKI	アクアダンス 13:30~14:15 misa	レッスン追加	13:30 マサラバングラ® 13:30~14:15	DISCOWORLD (4-11日) メガダンス RADICAL (18-25日)	ベーシックヨガ 13:40~14:25		13:30 河西 ひとみ	13:30 太極拳 13:30~14:00 misa		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	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 奥田 絵里	有料	14:00 北本 愛美	IZUMI	AYU			14:00 ZUMBA 14:00~14:45	リンパピクス 13:55~14:40	SHIORI		
14:30			河西ひとみ			14:30 調整体操 14:30~15:15	HIPHOP 14:30~15:15	骨盤調整ヨガ 14:40~15:25		カルチャースクール ラテン 14:45~15:45 北本 愛美	14:30 梶川 倫世	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	15:45~ ストレッチエリア 奥田 絵里	有料	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 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						15:30 太極拳 16:10~16:55 三保 千鶴子					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			アクア45 15:30~16:15 TELU
16:00		バレエ 15:45~16:30 大多和 奈江	MIZUKI			16:00 太極拳 16:10~16:55 三保 千鶴子				16:00 16:00~ ストレッチエリア	16:00 HITOMI				
16:30			スローフローヨガ 16:25~17:25			16:30 ベーシックヨガ 17:15~18:00 SHIORI					16:30 インナービューティーヨガ 17:00~18:00	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				17:00 太極拳 16:10~16:55 三保 千鶴子					17:00 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		
17:30						17:30 太極拳 16:10~16:55 三保 千鶴子					17:30 HITOMI				
18:00		ハタヨガ 17:50~18:35 石川 まさ子				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 アクアZUMBA 18:35~19:05 chami				
18:30						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 クローラ 19:15~19:35 さくら				
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			19:00 ZUMBA 19:35~20:35 chami	パレトン 19:45~20:30 豊島 三幸				19:00 DZ.Fit.Retoro 19:10~19:55 RUI	肩こり緩和& 美姿勢ヨガ 19:00~19:45	カラダ整えヨガ 19:05~19:50	はじめて太極拳 19:00~19:30 中村 陽子	
19:30			石川 まさ子			19:30 太極拳 19:40~20:25 中村 陽子					19:30 平泳ぎ 19:45~20:05 さくら	骨盤調整 トレーニング 19:25~20:10	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			20:00 太極拳 19:40~20:25 中村 陽子					20:00 カルチャースクール フラダンス 19:45~20:45 奥田 絵里	骨盤調整 19:25~20:10	骨盤調整ヨガ 20:05~20:50		
20:30			大迫 光希子			20:30 太極拳 19:40~20:25 中村 陽子					20:30 パワー45 20:10~20:55 翔太郎	メガダンス 20:00~20:45 IZUMI	ミッツ		
21:00	MIXXEDFIT 20:45~21:45	はじめてHIPHOP 21:00~21:30 Shiho	ヨガ 21:15~22:00			21:00 太極拳 19:40~20:25 中村 陽子					21:00 骨盤調整 19:25~20:10				
21:30			大迫 光希子			21:30 太極拳 19:40~20:25 中村 陽子					21:00 骨盤調整 19:25~20:10				
22:00		HIPHOP 21:40~22:25 Shiho				21:30 太極拳 19:40~20:25 中村 陽子					21:30 骨盤調整 19:25~20:10				
	閉館時間 23:00					閉館時間 23:00					閉館時間 23:00				

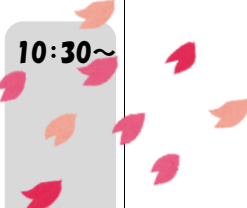
# スパ&フィットネス セクシス広島 グループエクササイズ スケジュール

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			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			10:30~	フィットネスフラ 10:30~11:15 みどり	DZ.Fit.Retro 10:35~11:20 RUI	ヨガ 10:30~11:15 岩本 健太郎	
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	エアロ45 11:30~12:15 三随 美賀子	バレトン 11:40~12:25 Takamatsu	ハタヨガ+ 11:35~12:20 河西 ひとみ			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 田原 志乃	
12:00	SALSATION 12:15~13:15	ローリクセッション 12:20~12:45 AIKO	骨盤底筋 トレーニング 12:30~13:15 Mina	調整体操 12:15~13:00 misa	クロール入門 12:00~12:20 【背泳ぎ】 12:30~13:15 阿部 喜美子(45分) 有料			ハタヨガアクティブ 12:40~13:25 河西 ひとみ			12:00	アクア45 12:30~13:15 TELU	X55 12:30~13:00 HIBIKI	バレトン 12:40~13:25 岩本 健太郎	パフォーマンスアップ ヨガ 12:30~13:15 ダイスケ
13:00	HIROMI	ZUMBA 13:00~13:45 安東 夕菜			パーソナル 13:25~ 阿部 喜美子 ※30分・45分併行	パワーカーディオ 13:00~13:50 ヒロ	サルサ 13:05~13:50 erina				13:00	アクアZUMBA 13:30~14:00 TELU	パワー45 13:15~14:00 翔太郎		
13:30	パワー30 13:30~14:00 吉永 俊平			13:15~							13:30				アクアオーーク 13:30~14:00 石川 まさ子
14:00	担当変更	担当変更		ストレッチエリア		ZUMBA 14:05~15:05 miki	BAILABAILA 14:10~14:55 erina	アシュタンガヨガ 14:05~15:05 SUU			14:00	ファイドウ45 14:15~15:00 HIBIKI	リトモス 14:05~14:50 三随 美賀子		14:00
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	ハタヨガ 14:10~14:55 國重 智恵子								14:30	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	14:30
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	ヨガ 15:10~15:55 國重 智恵子			マットストレッチ 15:30~16:15 miki	ファイドウ45 15:10~15:55 吉永俊平	リフレッシュヨガ 15:20~16:05 erina			15:00	エアロ 16:05~16:35 奥田 絵里	ハワイアンフラ 16:50~17:35 奥田 絵里	骨盤調整体操 17:50~18:35 奥田 絵里	15:00
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	レッスン変更			ステップ30 16:30~17:00 豊島 三幸	筋力パワーヨガ 16:10~16:55 なお	骨盤ヨガ 16:20~17:05 Mina			16:00	ZUMBA 17:15~18:00 安東 夕菜	骨盤調整体操 17:50~18:35 奥田 絵里	16:00	
17:00	JAZZダンス Takamatsu					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	アロマヨガ 17:20~18:20 なお			17:00	パワーヨガ 18:15~19:00 三随 美賀子			17:00
18:00	ステップ30 18:15~18:45 繩手 裕子	サルサ 18:05~18:50 erina	ハタヨガ 18:15~19:00 羽原	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							18:00				18:00
18:30						エアロ40 19:05~19:45 繩手 裕子	BAILA BAILA 19:05~19:50 erina	ワインヤサフローヨガ 19:15~20:00 羽原			18:30				18:30
19:00	エアロ40 19:05~19:45 繩手 裕子	BAILA BAILA 19:05~19:50 erina	ヴィンヤサフローヨガ 19:15~20:00 羽原								19:00				19:00
19:30											19:30				19:30
20:00	X55 20:10~20:55 大高 賢史	ZUMBA 20:05~20:50 erina	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				20:00
21:00	ファイドウ45 21:10~21:55 HIBIKI	DISCO WORLD (9・23日) DZ.Fit.Retro (2・16・30日) 21:05~22:05 RUI	リンパヨガ 21:10~21:55 石川 まさ子								21:00				21:00
22:00											22:00				22:00



ストレッチエリア



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。



閉館時間 20:00

※(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。

閉館時間 23:00