

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. 2020.9

	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40 10:25~11:05 中田		ハタヨガ 10:35~11:20 住谷 奈緒子	10:30~ ストレッチエリア		10:30	エアロ30 10:30~11:00 瀬尾 江美		10:30	自力整体☆前半 10:25~11:10 長宗 裕美	10:30~ ストレッチエリア	10:30	バレトン 10:30~11:15 IZUMI		10:30	ハタヨガ 10:25~11:10 河西ひとみ							
11:00						11:00	NEW PARTY GROOVE 11:15~12:00 KACO		11:00	自力整体☆後半 11:40~12:25 長宗 裕美			11:00	バレイストレッチ 10:45~11:15 大森 愛		11:00							
11:30	メガダンス 11:35~12:20 梶川 倫世	ミュージックヨガ 11:30~12:15 MANAH				11:30	ステップ45 11:30~12:15 瀬尾 江美		11:30	アクア45 11:15~12:00 河西 ひとみ			11:30	エアロ30 11:45~12:15 IZUMI		11:30	タヒチアンダンス 11:45~12:30 大森 愛		11:30	リラクゼーション 11:40~12:25 MANAH			
12:00						12:00			12:00				12:00			12:00			12:00				
12:30						12:30			12:30				12:30			12:30			12:30				
13:00	リトモス 12:50~13:35 梶川 倫世	スローリラクゼーション 12:55~13:25 AIKO	ベーシックヨガ 12:45~13:45 MIZUKI			13:00	ポルドブラ 13:00~13:45 長宗 裕美		13:00	DISCO WORLD(3-5週) メガダンス(1-2週) 13:15~14:00 IZUMI			13:00	リトモス 12:50~13:35 梶川 倫世		13:00	説明付★★★ ファイドゥエレメント15 +ファイドゥ30(1~3週) メガダンス(4-5週) 13:00~13:45 HIBIKI		13:00	カルチャースクール タヒチアンダンス 12:45~13:45 大森 愛		13:00	パーソナル 12:20~ 阿部 喜美子 ※30分・45分選べる 2科目もあり
13:30						13:30			13:30				13:30			13:30			13:30		13:30		
14:00	ピラティス 14:05~14:50 河西ひとみ	バレイストレッチ 13:55~14:25 大多和 奈江				14:00	ラテンエクスペ ンスコンサルサ® 14:15~15:00 北本 愛美		14:00	HIPHOP 14:30~15:15 IZUMI			14:00	ZUMBA 14:05~14:50 梶川 倫世		14:00	ピラティス 14:15~15:00 KACO		14:00		14:00		
14:30						14:30			14:30				14:30			14:30			14:30		14:30		
15:00		バレエ 14:55~15:40 大多和 奈江				15:00			15:00				15:00			15:00			15:00		15:00		
15:30			フローヨガ 15:20~16:20 MIZUKI		15:30			15:30			15:30			15:30			15:30		15:30				
16:00					16:00			16:00			16:00			16:00			16:00		16:00				
16:30		フランダンス 16:10~16:55 みどり			16:30			16:30			16:30			16:30			16:30		16:30				
17:00					17:00			17:00			17:00			17:00			17:00		17:00				
17:30					17:30			17:30			17:30			17:30			17:30		17:30				
18:00					18:00			18:00			18:00			18:00			18:00		18:00				
18:30					18:30			18:30			18:30			18:30			18:30		18:30				
19:00	パワー45 18:45~19:30 ATSUSHI	パワーヨガ 18:45~19:30 石川 まさ子			19:00			19:00			19:00			19:00			19:00		19:00				
19:30					19:30			19:30			19:30			19:30			19:30		19:30				
20:00	ファイドゥ45 20:00~20:45 ATSUSHI	夜ヨガ 20:00~20:45 石川 まさ子			20:00			20:00			20:00			20:00			20:00		20:00				
20:30					20:30			20:30			20:30			20:30			20:30		20:30				
21:00					21:00			21:00			21:00			21:00			21:00		21:00				
21:30					21:30			21:30			21:30			21:30			21:30		21:30				
22:00					22:00			22:00			22:00			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



各種レッスンの
途中入場・途中退場は

超初心者向け
NEW★IR

メガダンス
18:30~19:15
SOMA

骨盤ウォーク
18:30~19:00
Mina

骨盤底筋
トレーニングヨガ
19:30~20:15
Mina

体軸ヨガ
20:50~21:35
ダイスケ

骨盤調整ヨガ
15:30~16:15
AYU

骨盤調整ヨガ
19:30~20:15
Mina

骨盤調整ヨガ
19:30~20:15
Mina

骨盤調整ヨガ
19:30~20:15
Mina

骨盤調整ヨガ
19:30~20:15
Mina

骨盤調整ヨガ
19:30~20:15
Mina

カルチャースクール
ラテン
15:15~16:15
北本 愛美

16:45~

ストレッチエリア

14:40~

ストレッチエリア

骨盤調整ヨガ
19:30~20:15
Mina

骨盤調整ヨガ
19:30~20:15
Mina

骨盤調整ヨガ
19:30~20:15
Mina

骨盤調整ヨガ
19:30~20:15
Mina

10:30

11:00

11:30

12:00

12:30

13:00

13:30

14:00

14:30

15:00

15:30

16:00

16:30

17:00

17:30

18:00

18:30

19:00

19:30

20:00

20:30

21:00

21:30

22:00

10:30~

12:15まで

12:15まで

12:15まで

12:15まで

12:15まで

12:15まで

12:15まで

12:15まで

12:15まで

12:15まで

12:15まで

12:15まで

12:15まで

12:15まで

12:15まで

12:15まで

12:15まで

12:15まで

12:15まで

12:15まで

12:15まで

12:15まで

12:15まで

12:15まで

12:15まで

12:15まで

12:15まで

10:30~

12:15まで

12:15まで

12:15まで

12:15まで

12:15まで

12:15まで

12:15まで

12:15まで

12:15まで

12:15まで

12:15まで

12:15まで

12:15まで

12:15まで

12:15まで

12:15まで

12:15まで

12:15まで

12:15まで

12:15まで

12:15まで

12:15まで

12:15まで

12:15まで

12:15まで

12:15まで

12:15まで

10:30

11:00

11:30

12:00

12:30

13:00

13:30

14:00

14:30

15:00

15:30

16:00

16:30

17:00

17:30

18:00

18:30

19:00

19:30

20:00

20:30

21:00

21:30

22:00

10:30~

12:15まで

12:15まで

12:15まで

12:15まで

12:15まで

12:15まで

12:15まで

12:15まで

12:15まで

12:15まで

12:15まで

12:15まで

12:15まで

12:15まで

12:15まで

12:15まで

12:15まで

12:15まで

12:15まで

12:15まで

12:15まで

12:15まで

12:15まで

12:15まで

12:15まで

12:15まで

12:15まで

10:30~

12:15まで

12:15まで

12:15まで

12:15まで

12:15まで

12:15まで

12:15まで

12:15まで

12:15まで

12:15まで

12:15まで

12:15まで

12:15まで

12:15まで

12:15まで

12:15まで

12:15まで

12:15まで

12:15まで

12:15まで

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. 2020.9

	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 Takamatsu	第3木曜日 9/17よりSTART 日本のスタジオ初	骨盤ヨガ 10:30~11:15 Mina	10:30~ ストレッチエリア 17:15まで	アクア45 10:45~11:30 TELU	10:30	リトモス 10:30~11:15	バレトン 10:30~11:15 Takamatsu	ピラティス 10:30~11:15 河西 ひとみ	10:30~ ストレッチエリア	10:30	フラダンス 10:30~11:15 みどり	DZ.Fit.Retro 10:25~11:10 RUI	ヨガ 10:30~11:15 KAORI	10:30			
11:00	ZUMBA 11:30~12:15 重田 舞	CHOREOGRAPHY by SALSATION® 11:30~12:15 HIROMI★	骨盤底筋 トレーニングヨガ 11:45~12:30 Mina		クール入門 12:00~12:20	11:30	チルンジJAZZダンス 11:45~12:30 Takamatsu	パワー45 11:45~12:30 吉永 俊平	ハタヨガ+ 11:45~12:30 河西 ひとみ		11:30	ZUMBA 11:45~12:30 みどり	DISCO WORLD 11:40~12:25 RUI	10:30~ ストレッチエリア	11:30	11:30	11:30	
12:00					スイミングスクール初級 【背泳ぎ】 12:30~13:15 阿部 喜美子(45分) 有料	12:00		RADICAL			12:00							
12:30					パーソナル 13:25~ 阿部 喜美子 ※30分・45分あり 有料	12:30					12:30	アクア45 12:30~13:15 TELU						
13:00	パワー30 13:00~13:30 吉永 俊平	SALSATION 12:45~13:45 HIROMI★	ハタヨガ 13:00~13:45 KAORI			13:00		サルサ 13:15~14:00 erina	アシュタンガヨガ 13:00~14:00 SUU		13:00	パワー45 13:00~13:45 HIBIKI				体幹ヨガ45 13:00~13:45 DISQUE		
13:30						13:30					13:30	アクアZUMBA 13:30~14:00 TELU						
14:00	ファイドウ30 14:00~14:30 吉永 俊平		ヨガ 14:15~15:00 KAORI			14:00	ZUMBA 14:10~15:10 miki	ファイドウ50 14:30~15:20 吉永 峻平	リフレッシュヨガ 14:30~15:15 erina		14:00	ファイドウ45 14:15~15:00 SOMA	バレトン 14:15~15:00 IZUMI		パフォーマンスアップヨガ 14:15~15:00 DISQUE			
14:30		ZUMBA 14:35~15:20 TELU				14:30					14:30							
15:00	自力整体☆前半 15:00~15:45 長宗 裕美					15:00					15:00							
15:30		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				15:30	マットストレッチ 15:40~16:25 miki		骨盤ヨガ 15:45~16:30 Mina		15:30	メガダンス45 15:30~16:15 IZUMI				NEW♡ ヨガピグナー 15:45~16:30 MANAH		
16:00	自力整体☆後半 16:15~17:00 長宗 裕美				16:00		ミュージックヨガ 16:00~16:45 MANAH		16:00									
16:30					16:30				16:30									
17:00					17:00	エアロ30 16:55~17:25 重田 舞	リラックスヨガ~月礼拝~ 17:15~18:00 MANAH		17:00	HIPHOP 16:45~17:30 IZUMI			NEW♡ ヨガリラクセス 17:00~17:45 MANAH					
17:30					17:30				17:30									
18:00				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	STRONG Nation 17:55~18:40 重田 舞			18:00									
18:30	ステップ40 18:45~19:25 縄手 裕子	サルサ 18:30~19:15 erina	ハタヨガ 18:30~19:15 羽原		18:30				18:30									
19:00					19:00				19:00									
19:30					19:30				19:30									
20:00	X55 20:00~20:45 大高 賢史	DISCO WORLD 19:45~20:30 RUI	ヴィンヤサフーロ Yoga 19:45~20:30 羽原		20:00				20:00									
20:30					閉館時間 21:00													
21:00					<p>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！！</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 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>													
21:30	ファイドウ45 21:15~22:00 HIBIKI	DZ.Fit.Retro 21:00~21:45 RUI																
22:00																		
閉館時間 23:00																		



※新型コロナウイルスの影響について※
スタジオレッスンを受けられる方は必ず
マスク着用にてご参加ください。
また、レッスン前に氏名又は会員番号の記入の
ご協力をお願い致します。