

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		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		ハタヨガ 10:25~11:10 河西ひとみ	10:30~ 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	10:30			
11:00						11:00		NEW PARTY GROOVE 11:15~12:00 KAGO			11:00	IZUMI		パレエストレッチ 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		自力整体☆後半 11:40~12:25 長宗 裕美			11:30	エアロ30 11:45~12:15 IZUMI			タヒチアンダンス 11:45~12:30 大森 愛		リククソグ〜月礼拝〜 11:40~12:25 MANAH	11:30
12:00						12:00						12:00							12:00
12:30						12:30						12:30							12:30
13:00	リトモス 12:50~13:35 梶川 倫世	スローリラセーション 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	リトモス 12:50~13:35 梶川 倫世			説明付★★★ ファイドウエレメント15 +ファイドウ30(1~3週) メガダンス(4~5週) 13:00~13:45 HIBIKI	隔週レッスン NEW	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
13:30						13:30	DISCOWORLD(3~5週) メガダンス(1~2週) IZUMI					13:30							13:30
14:00	ピラティス 14:05~14:50 河西ひとみ	パレエストレッチ 13:55~14:25 大多和 奈江				14:00	隔週レッスン	ラテンエクスプレ スコンサルサ® 14:15~15:00 北本 愛美			ベーシックヨガ 14:15~15:00 AYU		14:00	ZUMBA 14:05~14:50 梶川 倫世			ピラティス 14:15~15:00 KAGO		14:00
14:30						14:30	HIPHOP 14:30~15:15 IZUMI					14:30							14:30
15:00		バレエ 14:55~15:40 大多和 奈江				15:00						15:00							15:00
15:30			フローヨガ 15:20~16:20 MIZUKI		15:30				カルチャースクール ラテン 15:15~16:15 北本 愛美		15:30	JAZZダンス 15:30~16:15 Takamatsu		ベーシックヨガ 15:30~16:30 MIKA		15:30			
16:00					16:00	バレトン 15:45~16:30 Takamatsu				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			
17:00					17:00					17:00						17:00			
17:30					17:30					17:30						17:30			
18:00					18:00					18:00						18:00			
18:30					18:30	SALSATION 18:15~19:15 HIROMI☆	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		18:30	DISCO WORLD 18:15~19:00 RUI		肩こり緩和ヨガ 18:15~19:00 ミッツ		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			
19:30					19:30				骨盤底筋 トレーニングヨガ 19:30~20:15 Mina		19:30	DZ.Fit.Retoro 19:30~20:15 RUI		メガダンス 19:30~20:15 IZUMI		骨盤調整ヨガ 19:30~20:15 ミッツ	19:30		
20:00	ファイドウ45 20:00~20:45 ATSUSHI	夜ヨガ 20:00~20:45 石川 まさ子			20:00	ZUMBA 19:45~20:45 chami	リトモス 19:45~20:30 野中 咲			20:00						20:00			
20:30					20:30					20:30						20:30			
21:00					21:00				体軸ヨガ 20:50~21:35 ダイスケ		21:00	パワー45 20:45~21:30 翔太郎		HIPHOP 20:45~21:30 IZUMI		メリハリ美容ボディメイクヨ ガ 20:45~21:30 ミッツ	21:00		
21:30	MIXXEDFIT 21:15~22:15 HIROMI☆	メガダンス 21:10~21:55 HIBIKI			21:30					21:30						21:30			
22:00					22:00					22:00						22:00			

⚠️ 各種レッスンの
途中入場・途中退場は



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 ゼクシス広島 グループエクササイズ スケジュール

Thu.~Sun. 2020.9

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~	アクア45 10:45~11:30 TELU	10:30 リトモス 10:30~11:15	10:30 バレトン 10:30~11:15 Takamatsu	10:30 ビラティス 10:30~11:15 河西 ひとみ	10:30~	10:30	10:30 フラダンス 10:30~11:15 みどり	10:25~11:10 RUI	10:30~11:15 YOGA KAORI	10:30~	10:30		
11:30 ZUMBA 11:30~12:15 重田 舞	CHOREOLOGY by SALSATION® 11:30~12:15 HIROMI☆	骨盤底筋 トレーニング 11:45~12:30 Mina	ストレッチエリア 17:15まで	クロール入門 12:00~12:20	11:30 チェルビ JAZZダンス 11:45~12:30 Takamatsu	11:45~12:30 パワー45 11:45~12:30 吉永 俊平	11:45~12:30 ハタヨガ+ 11:45~12:30 河西 ひとみ	ストレッチエリア	12:30	11:30 ZUMBA 11:45~12:30 みどり	11:40~12:25 RUI	ストレッチエリア	11:30	11:30		
12:00	SALSATION 12:45~13:45 HIROMI☆	ハタヨガ 13:00~13:45 KAORI		スマ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	13:00	13:00	アシュタンガヨガ 13:00~14:00 SUU		12:30	12:30	13:00 パワー45 13:00~13:45 HIBIKI		13:00~13:45 体幹ヨガ45 13:00~13:45 DAISKE	13:00	13:00	
13:00	13:00	13:30		パーソナル 13:25~ 阿部 喜美子 ※30分・45分あり	13:30	13:15~14:00 erina	13:30		13:30	13:30	14:00		14:00	14:00	14:00	
14:00	14:00	14:15~15:00 KAORI		14:00	14:30	14:30	14:30		14:30	14:30	14:30		14:30	14:30	14:30	14:30
15:00	15:00	15:00		15:00	15:00	15:00	15:00		15:00	15:00	15:00		15:00	15:00	15:00	15:00
16:00	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	16:00		16:00	16:00	16:00	16:00		16:00	16:00	16:00		16:00	16:00	16:00	16:00
17:00	17:00	17:00		17:00	17:00	17:00	17:00		17:00	17:00	17:00		17:00	17:00	17:00	17:00
18:00	18:00	17:45~18:45 大森 愛 有料		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	18:00		18:00	18:00	18:00		18:00	18:00	18:00	18:00
19:00	19:00	18:30~19:15 羽原		19:00	19:00	19:00	19:00		19:00	19:00	19:00		19:00	19:00	19:00	19:00
20:00	20:00	19:45~20:30 羽原		20:00	20:00	20:00	20:00		20:00	20:00	20:00		20:00	20:00	20:00	20:00
21:00	21:00	21:00~21:45 RUI	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00			
22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00			



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 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。



※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。

閉館時間 23:00