
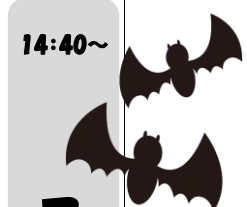


# スパ&フィットネス ゼクシス広島 グループエクササイズ スケジュール

Mon.~Wed. 2020.10

	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~ <b>ストレッチエリア</b> 		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~ <b>ストレッチエリア</b>	10:30	バレトン 10:30~11:15 IZUMI		ハタヨガ 10:25~11:10 河西ひとみ	10:30	バレーン 10:30~11:15 IZUMI		スイングスクール初級 【クロール】 10:30~11:15 阿部 喜美子(45分) <b>有料</b>	10:30			
11:00						11:00		PARTY GROOVE 11:15~12:00 KACO			自力整体☆後半 11:40~12:25 長宗 裕美		11:00		バレエストレッチ 10:45~11:15 大森 愛				スイングスクール初級 【平泳ぎ】 11:25~12:10 阿部 喜美子(45分) <b>有料</b>	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	エアロ30 11:45~12:15 IZUMI		タヒチアダンス 11:45~12:30 大森 愛				パーソナル 12:20~ 阿部 喜美子(45分) ※30分・45分選べる 2枠目もあり <b>有料</b>	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	スローリクセーション 12:55~13:25 AIKO	時間変更★ ベーシックヨガ 13:00~14:00 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★★★ ファイドゥエレメント15 +ファイドゥ30(1.2週) メガダンス(3.4週) HIBIKI		隔週レッスン カルチャースクール タヒチアダンス 12:45~13:45 大森 愛 <b>有料</b>				13:00
13:30						13:30							13:30									13:30
14:00	ピラティス 14:05~14:50 河西ひとみ	バレエストレッチ 13:55~14:25 大多和 奈江				14:00							14:00									14:00
14:30			時間変更★			14:30	HIPHOP 14:30~15:15 IZUMI		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	14:30	ZUMBA 14:05~14:50 梶川 倫世		ピラティス 14:15~15:00 KACO						14:30
15:00		バレエ 14:55~15:40 大多和 奈江	時間変更★ フローヨガ 15:00~16:00 MIZUKI			15:00							15:00									
15:30					15:30						15:30										15:30	
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	
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	担当者変更 パワー45 18:45~19:30 HIRO	パワーヨガ 18:45~19:30 石川 まさ子			18:30	SALSATION 18:15~19:15 HIROMI☆		初心者向け★ メガダンス 18:30~19:15 SOMA		骨盤ウォーク 18:30~19:00 Mina	18:30	アクアZUMBA 18:35~19:05 chami		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					19:00						19:00										19:00	
19:30	担当者変更 ファイドゥ45 20:00~20:45 HIBIKI	夜ヨガ 20:00~20:45 石川 まさ子			19:30						19:30										19:30	
20:00					20:00	ZUMBA 19:45~20:45 chami		リトモス 19:45~20:30 野中 咲		骨盤底筋 トレーニングヨガ 19:30~20:15 Mina	20:00										20:00	
20:30					20:30						20:30										20:30	
21:00					21:00						21:00										21:00	
21:30					21:30						21:30										21:30	
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**



# 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. 2020.10

	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		骨盤ヨガ 10:30~11:15 Mina	10:30~ <b>ストレッチエリア</b> 17:15まで	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	10:30 ピラティス 10:30~11:15	10:30~		10:30 フラダンス 10:30~11:15	10:25~11:10 DZ.Fit.Retro RUI	10:30~11:15 目覚めのシェイプヨガ KAORI		10:30		
11:00						11:00 堀川 倫世	11:00 Takamatsu	11:00 河西 ひとみ				11:00 みどり		NEW			11:00
11:30	ZUMBA 11:30~12:15 重田 舞	CHOREOLOGYby SALSATION@ 11:30~12:15 HIROMI☆	骨盤底筋 トレーニングヨガ 11:45~12:30 Mina			11:30 フェルンジJAZZダンス 11:45~12:30 Takamatsu	11:30 レッスン変更	11:30 ハタヨガ+				11:30 ZUMBA 11:45~12:30 みどり	11:40~12:25 DISCO WORLD RUI				11:30
12:00						12:00 クール入門 12:00~12:20	11:45~12:35 パワーカーディオ50 11:45~12:35 Takamatsu	11:45~12:30 河西 ひとみ				12:00 みどり					12:00
12:30			NEW			12:30 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	12:30 吉永峻平					12:30 アクア45 12:30~13:15 TELU			13:00~13:45 体幹ヨガ45 DAISKE		12:30
13:00	パワー30 13:00~13:30 吉永 俊平	SALSATION 12:45~13:45 HIROMI☆	ピューティーヨガ 13:00~13:45 KAORI			13:00 パーソナル 13:25~ 阿部 喜美子 ※30分・45分種あり 有料	13:00 サルサ 13:15~14:00 erina	13:00~14:00 アシュタンガヨガ SUU				13:00 HIBIKI 13:00~13:45 RADICAL					13:00
13:30			NEW									13:30 アクアZUMBA 13:30~14:00 TELU					13:30
14:00	ファイドウ30 14:00~14:30 吉永 俊平					14:00 ZUMBA 14:10~15:10 miki	14:00 時間拡大★ ファイドウ60 14:30~15:30 吉永峻平	14:30~15:15 リフレッシュヨガ erina				14:00 ファイドウ45 14:15~15:00 SOMA	14:15~15:00 バレトン IZUMI	14:15~15:00 パフォーマンスアップヨガ DAISKE			14:00
14:30		ZUMBA 14:35~15:20 TELU	体質改善ヨガ 〜アーユルヴェーダー〜 14:15~15:00 KAORI			14:30 マットストレッチ 15:40~16:25 miki						14:30 メガダンス45 15:30~16:15 IZUMI					14:30
15:00	自力整体☆前半 15:00~15:45 長宗 裕美					15:30 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						15:30 ヨガピギナー 15:45~16:30 MANAH					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								16:00 HIPHOP 16:45~17:30 IZUMI					15:30		
16:00	自力整体☆後半 16:15~17:00 長宗 裕美									16:30					16:00		
16:30										17:00					16:30		
17:00										17:00 エアロ30 16:55~17:25 重田 舞					17:00		
17:30										17:30					17:30		
18:00										18:00 STRONG Nation 17:55~18:40 重田 舞					18:00		
18:30		サルサ 18:30~19:15 erina	ハタヨガ 18:30~19:15 羽原							18:30					18:30		
19:00	ステップ40 18:45~19:25 縄手 裕子									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	ワインヤサフーロヨガ 19:45~20:30 羽原							20:00					20:00		
20:30																	
21:00	担当者変更																
21:30	ファイドウ45 21:15~22:00 ATSUSHI																
22:00		DZ.Fit.Retro 21:00~21:45 RUI															

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。

閉館時間 20:00

※新型コロナウイルスの影響について※  
館内は必ずマスク着用し、レッスン前には  
氏名又は会員番号の記入をお願い致します!!  
すべてのお客様が運動を楽しめるよう  
ご協力をお願い致します!!

