


# 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. 2020.10

	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	<b>10:30~</b> <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	<b>10:30~</b> <b>ストレッチエリア</b> <b>14:45まで</b>		10:30	バレトン 10:30~11:15		ハタヨガ 10:25~11:10 河西ひとみ				
11:00							11:00		PARTY GROOVE 11:15~12:00 KAGO				自力整体☆後半 11:40~12:25 長宗 裕美		11:00	IZUMI		パレエストレッチ 10:45~11:15 大森 愛	
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		タヒチアンダンス 11:45~12:30 大森 愛	
12:00							12:00								12:00				
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	時間変更★ ベーシックヨガ 13:00~14:00				13:00		ボルドブラ 13:00~13:45						13:00	リトモス 12:50~13:35 梶川 倫世	説明付★★★ ファイドウメント15 +ファイドウ30(1,2週) メガダンス(3,4週)	隔週レッスン カルチャースクール タヒチアンダンス 12:45~13:45 大森 愛	カルチャースクール 阿部 喜美子 ※30分・45分選べる 2枠目もあり
13:30			MIZUKI				13:30	DISCOWORLD(3,4週) メガダンス(1,2週) IZUMI				長宗 裕美			13:30		HIBIKI		有料
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	時間変更★				14:00	隔週レッスン				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	
14:30			時間変更★				14:30	HIPHOP 14:30~15:15 IZUMI							14:30				
15:00		パレエ 14:55~15:40 大多和 奈江	フローヨガ 15:00~16:00				15:00								15:00				
15:30			MIZUKI				15:30					骨盤調整ヨガ 15:30~16:15 AYU		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	
16:00		フランダンス 16:10~16:55 みどり					16:00	バレトン 15:45~16:30 Takamatsu							16:00				
16:30					16:30						16:30								
17:00					17:00						17:00								
17:30					17:30						17:30								
18:00					18:00						18:00								
18:30	担当者変更				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					
19:00	パワー45 18:45~19:30 HIRO	パワーヨガ 18:45~19:30 石川 まさ子			19:00						19:00								
19:30	担当者変更				19:30			骨盤底筋 トレーニングヨガ 19:30~20:15 Mina			19:30	メガダンス 19:30~20:15 IZUMI	DZ.Fit.Retoro 19:30~20:15 RUI	骨盤調整ヨガ 19:30~20:15 ミッツ					
20:00	ファイドウ45 20:00~20:45 HIBIKI	夜ヨガ 20:00~20:45 石川 まさ子			20:00	ZUMBA 19:45~20:45 chami					20:00								
20:30					20:30						20:30								
21:00					21:00			体軸ヨガ 20:50~21:35 ダイスケ			21:00	パワーカーディオ50 20:40~21:30 ATSUSHI	HIPHOP 20:45~21:30 IZUMI	メリハリ美ボディメイク ヨガ 20:45~21:30 ミッツ					
21:30	MIXXEDFIT 21:15~22:15 HIROMI★	メガダンス 21:10~21:55 HIBIKI			21:30						21:30								
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 ゼクシス広島 グループエクササイズ スケジュール

Thu.~Sun. 2020.10

	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		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~ <b>ストレッチエリア</b>	10:30	フラダンス 10:30~11:15 みどり	DZ.Fit.Retro 10:25~11:10 RUI	目覚めのシェイプヨガ 10:30~11:15 KAORI	10:30			
11:00					アクア45 10:45~11:30 TELU	11:00	梶川 倫世	レッスン変更				11:00			NEW		11:00	
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			11:30	チレンジJAZZダンス 11:45~12:30 Takamatsu	パワーカーディオ50 11:45~12:35 吉永峻平	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				11:30
12:00		SALSATION 12:45~13:45 HIROMI☆	NEW ピューティーヨガ 13:00~13:45 KAORI			12:00	日替ワリスイム 12:00~12:20	RAIDICAL パーソナル 13:25~ 阿部 喜美子				12:00						12:00
12:30			NEW 体質改善ヨガ 〜アーユルヴェーダ〜 14:15~15:00 KAORI			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	時間拡大★ ファイドウ60 14:30~15:30 吉永峻平				12:30	アクアZUMBA 13:30~14:00 TELU					12:30
13:00	パワー30 13:00~13:30 吉永 俊平					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 DAISKE		13:00
13:30	RAIDICAL		NEW			13:30						13:30						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	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 DAISKE		14:00	
14:30	RAIDICAL	ZUMBA 14:35~15:20 TELU				14:30		マットストレッチ 15:40~16:25 miki	リフレッシュヨガ 14:30~15:15 erina			14:30						14:30
15:00	自力整体☆前半 15:00~15:45 長宗 裕美					15:00						15:00						15:00
15:30					15:30					15:30	メガダンス45 15:30~16:15 IZUMI			ヨガピクナー 15:45~16:30 MANAH		15:30		
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			骨盤ヨガ 15:45~16:30 Mina		16:00						16:00		
16:30	自力整体☆後半 16:15~17:00 長宗 裕美				16:30					16:30						16:30		
17:00					17:00	エアロ30 16:55~17:25 重田 舞				17:00	HIPHOP 16:45~17:30 IZUMI			ヨガリラックス 17:00~17:45 MANAH		17:00		
17:30					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						18:00		
18:30		サルサ 18:30~19:15 erina	ハタヨガ 18:30~19:15 羽原		18:30					18:30						18:30		
19:00	ステップ40 18:45~19:25 縄手 裕子				19:00					19:00						19:00		
19:30	担当者変更!!				19:30					19:30						19:30		
20:00	X55 20:00~20:45 HIBIKI	DISCO WORLD 19:45~20:30 RUI	ヴィンヤサフローヨガ 19:45~20:30 羽原		20:00					20:00						20:00		
20:30					閉館時間 21:00													
21:00	担当者変更				<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <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 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> </div> <div style="width: 45%; text-align: right;">  </div> </div>													
21:30	ファイドウ45 21:15~22:00 ATSUSHI																	
22:00	RAIDICAL	DZ.Fit.Retro 21:00~21:45 RUI																
閉館時間 23:00																		



※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!!