


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	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 14:45まで		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		時間変更★ ベーシックヨガ 13:00~14:00 MIZUKI				13:00		ボルドブラ 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★★★ ファイドウエメント15 +ファイドウ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
13:30							13:30	DISCOWORLD(3.4週) メガダンス(1.2週) IZUMI							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		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	
14:30			時間変更★ フロ योग 15:00~16:00 MIZUKI				14:30	HIPHOP 14:30~15:15 IZUMI							14:30				
15:00							15:00								15:00				
15:30					15:30						15:30								
16:00					16:00	バレトン 15:45~16:30 Takamatsu			骨盤調整ヨガ 15:30~16:15 AYU		16:00	JAZZダンス 15:30~16:15 Takamatsu		ベーシックヨガ 15:30~16:30 MIKA					
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 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				
19:00					19:00						19:00								
19:30	担当者変更 ファイドウ45 20:00~20:45 HIBIKI	夜ヨガ 20:00~20:45 石川 まさ子			19:30	ZUMBA 19:45~20:45 chami				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					20:00						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								

**各種レッスンの
途中入場・途中退場は**

閉館時間 23:00

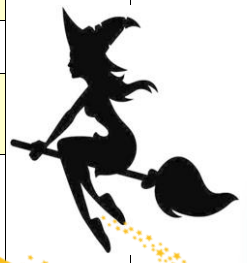
閉館時間 23:00

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. 2020.10

	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~ ストレッチエリア 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~ 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	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		10:30~ ストレッチエリア	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		日替わりスイム 12:00~12:20	12:00		RADICAL				12:00							12:00		
12:30			NEW		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						12:30	アクア45 12:30~13:15 TELU						12:30		
13:00	パワー30 13:00~13:30 吉永 俊平		ビューティーヨガ 13:00~13:45 KAORI		パーソナル 13:25~ 阿部 喜美子 有料 ※30分+45分あり	13:00		サルサ 13:15~14:00 erina	アシュタンガヨガ 13:00~14:00 SUU			10:30~ ストレッチエリア	13:00	パワー45 13:00~13:45 HIBIKI					13:00		
13:30	RADICAL		NEW			13:30							13:30	アクアZUMBA 13:30~14:00 TELU						13:30	
14:00	ファイトウ30 14:00~14:30 吉永 俊平		体質改善ヨガ 〜アーユルヴェーダ〜 14:15~15:00 KAORI			14:00	ZUMBA 14:10~15:10 miki	時間拡大★ ファイトウ60 14:30~15:30 吉永峻平	リフレッシュヨガ 14:30~15:15 erina				14:00		ファイトウ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	RADICAL	ZUMBA 14:35~15:20 TELU				14:30							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										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				16:00										16:00		
16:30					16:30				16:30									16:30			
17:00					17:00				17:00									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				18:00								18:00				
18:30					18:30				18:30								18:30				
19:00					19:00				19:00								19:00				
19:30					19:30				19:30								19:30				
20:00					20:00				20:00								20:00				
20:30																	20:30				
21:00																	21:00				
21:30																	21:30				
22:00																	22:00				



有料 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。

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!!

閉館時間 23:00