

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. 2020.11

	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 IZUMI		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	10:30					
11:00							11:00		PARTY GROOVE 11:15~12:00 KACO				11:00		バレイストレッチ 10:45~11:15 大森 愛			有料	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		有料	11:30		
12:00							12:00							12:00						有料	12:00	
12:30		NEW♡					12:30							12:30							有料	12:30
13:00	リトモス 12:50~13:35 梶川 倫世	ヨガストレッチ40 12:45~13:25 KAYO	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) 13:00~13:45 HIBIKI	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	有料	有料	13:00	
13:30							13:30	DISO WORLD(3-5週) メガダンス(1-2週) 13:15~14:00 IZUMI						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							14:00	ZUMBA 14:05~14:50 梶川 倫世							14:00
14:30							14:30	HIPHOP 14:30~15:15 IZUMI			ベーシックヨガ 14:15~15:00 AYU			14:30		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	フローヨガ 15:00~16:00 MIZUKI				15:00							15:00								15:00
15:30							15:30							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			骨盤調整ヨガ 15:30~16:15 AYU			16:00								
16:30		フランドンス 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☆	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 HIRO	パワーヨガ 18:45~19:30 石川 まさ子				19:00						19:00									19:00	
19:30						19:30						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				19:30		
20:00	ファイドゥ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	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	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 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			体軸ヨガ 20:50~21:35 ダイスケ			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 セクシス広島 グループエクササイズ スケジュール

Thu.~Sun. 2020.11

	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			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	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	楓川 倫世			11:00						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	チルンジ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						日替わりスイム 12:00~12:20 【背泳ぎ】 12:30~13:15 阿部 喜美子(45分) 有料	12:00				12:00							12:00	
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				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	SALSATION® 12:45~13:45 HIROMI☆	ビューティーヨガ 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			アシュタンガヨガ 13:00~14:00 SUU	13:00	パワー45 13:00~13:45 HIRO						13:00	
13:30								サルサ 13:15~14:00 erina			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		体質改善ヨガ 〜アーユルヴェーダー〜 14:15~15:00 KAORI			14:00	ZUMBA 14:10~15:10 miki	ファイドウ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 ダイスケ			14:00	
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	
16:00										16:00								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										18:30								18:30	
19:00										19:00								19:00	
19:30										19:30								19:30	
20:00										20:00								20:00	
20:30										20:30								20:30	
21:00										21:00								21:00	
21:30										21:30								21:30	
22:00										22:00								22:00	
閉館時間 23:00																			

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!!