


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. 2021.1

	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	アクアウォーク 10:30~11:00 河西 ひとみ	10:30	バレトン		ハタヨガ 10:25~11:10 河西ひとみ					
11:00								PARTY GROOVE 11:15~12:00 KACO			自力整体☆後半 11:40~12:25 長宗 裕美		アクア45 11:15~12:00 河西 ひとみ	11:00	IZUMI	バレエストレッチ 10:45~11:15 大森 愛		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		
11:30	メガダンス 11:35~12:20 梶川 倫世	ムーブメントヨガ 11:30~12:15 MANAH					11:30	ステップ45 11:30~12:15 瀬尾 江美					11:30	11:30	エアロ30 11:45~12:15 IZUMI	11:45~12:30 大森 愛		11:30 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)		
12:00							12:00						12:00					12:00 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		
12:30							12:30						12:30							
13:00	リトモス 12:50~13:35 梶川 倫世		ベーシックヨガ 13:00~14:00 MIZUKI				13:00	DISCOWORLD(3-5週) メガダンス(1-2週) 13:15~14:00 IZUMI	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 颯真	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			
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 14:05~14:35 大多和 奈江					14:00		ラテンエクスペ 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 KACO			14:00		
14:30							14:30	HIPHOP 14:30~15:15 IZUMI					14:30						14:30	
15:00		バレエ 15:05~15:50 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						15:30			
16:00	フラダンス 16:00~16:45 みどり					16:00	バレトン 15:45~16:30 Takamatsu				16:00	JAZZダンス 15:30~16:15 Takamatsu			ベーシックヨガ 15:30~16:30 MIKA		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						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 颯真	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					19:30						19:30			
20:00	ファイドゥ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	骨盤底筋 トレーニングヨガ 19:30~20:15 Mina		20:00	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			
20:30						20:30					20:30						20:30			
21:00						21:00					21:00						21:00			
21:30	MIXXEDFIT 21:15~22:15 HIROMI☆	メガダンス 21:15~22:00 颯真				21:30	ファイドゥ45 21:15~22:00 颯真		体軸ヨガ 20:50~21:35 ダイスケ		21:30	パワーカーディオ50 20:45~21:35 HIRO	HIPHOP 20:45~21:30 IZUMI	メリハリ美ボディメイク 20:45~21:30 ミッツ			21:30			
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. 2021.1

	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 堀川 倫世	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	ソフトホットヨガ 10:30~11:15 KAORI	10:30							
11:00					アクア45 10:45~11:30 TELU														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 ATSUSHI	ソフトホットヨガ 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	スタジオ変更				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		
12:30					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	
13:00	SALSATION@ 12:45~13:45 HIROMI☆	パワー30 12:45~13:15 HIBIKI	ビューティーヨガ 13:00~13:45 KAORI			13:00			アシュタンガヨガ 13:00~14:00 SUU					13:00	パワー45 13:00~13:45 HIRO		体幹ヨガ45 13:00~13:45 DAISKE					13:00	
13:30					パーソナル 13:25~ 阿部 喜美子 有料 ※30分・45分種あり			サルサ 13:15~14:00 erina						13:30								13:30	
14:00														14:00									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
15:30												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

閉館時間 21:00

※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(フルネーム)の記入をお願い致します!!
皆様が運動を楽しめるよう
ご協力をお願い致します!!

!!土日限定!!ソフトホットヨガ再開🔥
ソフトホットヨガには、マットの上に敷く「大きいバスタオル」をご持
参下さい。フロントにてレンタルバスタオル(有料)もごございます。
また、扉は完全開放・ブラインドは半分絞めての実施とさせていただきます。
マスク必ず着用・アルコール消毒にチェックをし名簿にはカタカナ
フルネームで記入を必ずよろしくお願い致します。

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♪
POINT!
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。

