



# 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. 2021.3

	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 重田 舞		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	ソフトホットヨガ 10:25~11:10 KAORI	10:30			
11:00					アクア45 10:45~11:30 TELU	11:00	梶川 倫世					11:00					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		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		<b>担当変更</b>			日替わりスイム 12:00~12:20	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) <b>有料</b>	12:30						12:30						12:30
13:00	SALSATION® 12:45~13:45 HIROMI★	パワフル30 12:45~13:15 ATSUSHI	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 <b>有料</b> ※30分・45分あり	13:00		アシュタンガヨガ 13:00~14:00 SUU				13:00	アクア45 12:30~13:15 TELU	<b>時間変更</b>	<b>時間変更</b>	体幹ヨガ45 13:00~13:45 DAISKE		13:00
13:30		<b>担当変更</b>				13:30	サルサ 13:15~14:00 erina					13:30	アクアZUMBA 13:30~14:00 TELU	ファイドウ45 13:10~13:50 颯真	バレトン 13:00~13:45 IZUMI			13:30
14:00		ファイドウ30 13:45~14:15 ATSUSHI				14:00		<b>担当変更</b>				14:00		<b>時間変更</b>				14:00
14:30			体質改善ヨガ 〜アーユルヴェーダ〜 14:15~15:00 KAORI			14:30	ZUMBA 14:10~15:10 miki	ファイドウ45 14:30~15:15 颯真	リフレッシュヨガ 14:30~15:15 erina			14:30	メガダンス60 14:30~15:30 IZUMI			ハーフマンスアップヨガ 14:15~15:00 DAISKE		14:30
15:00	自力整体☆前半 15:00~15:45 長宗 裕美	ZUMBA 14:45~15:30 TELU				15:00		<b>初心者向け★</b>	ソフトホットヨガ 15:45~16:30 Mina			15:00						15:00
15:30					15:30	マットストレッチ 15:40~16:25 miki	メガダンス 15:45~16:30 颯真			15:30				ソフトホットヨガ 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 <b>有料</b>			16:00					16:00	HIPHOP 16:00~16:45 IZUMI					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				リラクセスヨガ 17:00~17:45 MANAH		17:00		
17:30				カルチャースクール タヒチアンダンス 17:45~18:45 大森 愛 <b>有料</b>	17:30					17:30						17:30		
18:00					18:00	STRONG Nation 17:55~18:40 重田 舞				18:00						18:00		
18:30	ステップ40 18:45~19:25 縄手 裕子	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					19:00					19:00						19:00		
19:30					19:30					19:30						19:30		
20:00	NEW メガダンス 20:00~20:45 颯真	DISCO WORLD 19:45~20:30 RUI	ヴィンヤサフロアヨガ 19:45~20:30 羽原		20:00					20:00						20:00		
20:30					<b>閉館時間 21:00</b>													
21:00	<b>時間変更</b> ファイドウ45 21:15~22:00 颯真	DZ.Fit.Retro 21:00~21:45 RUI			<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><b>有料</b> 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>													
21:30																		
22:00					<p><b>!!土日限定!!ソフトホットヨガ再開</b></p> <p>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)もございます。</p> <p>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。</p> <p>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願いいたします。</p>													
22:30																		
<b>閉館時間 23:00</b>																		

※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願いいたします。

