


# 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. 2021.4

	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~    <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	10:30~  <b>ストレッチエリア</b>	10:30	バレットン 10:30~11:15	バレエ 10:30~11:15	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) <b>有料</b>	10:30			
11:00						11:00		PARTY GROOVE 11:15~12:00 KACO	自力整体☆後半 11:40~12:25 長宗 裕美			11:00	IZUMI	大森 愛			11:00	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) <b>有料</b>	11:00	
11:30	MEGADANCE 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	エアロ45 11:15~12:00 河西 ひとみ					11:30	パーソナル 12:20~ 阿部 喜美子 ※30分・45分選べる <b>有料</b>	11:30
12:00						12:00						12:00		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
12:30						12:30						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	☆内容変更☆ メガダンス45 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	☆担当者変更☆ ファイドゥ45 13:00~13:45 SAKI		カルチャースクール タヒチアン& ラダダンス 12:45~13:45 大森 愛 <b>有料</b>	13:00		13:00	
13:30						13:30						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		14:00
14:30						14:30	HIPHOP 14:30~15:15 IZUMI					14:30						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		15:00
15:30					15:30					15:30						15:30		15:30		
16:00	フラダンス 16:00~16:45 みどり				16:00	バレットン 15:45~16:30 Takamatsu				16:00	JAZZダンス 15:30~16:30 Takamatsu			ベーシックヨガ 15:30~16:30 MIKA		16:00		16:00		
16:30					16:30					16:30						16:30		16:30		
17:00					17:00					17:00						17:00		17:00		
17:30	A	B	C		17:30	A	B	C		17:30	A	B	C		17:30	A	B	C		
18:00					18:00					18:00						18:00		18:00		
18:30	☆担当者変更☆ パワー45 18:45~19:30 SAKI		パワーヨガ 18:45~19:30 石川 まさ子		18:30	SALSATION® 18:15~19:15 HIROMI☆	☆新規追加☆ パワーカーディオ45 18:30~19:15 STAFF			18:30	アーク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			18:30		18:30		
19:00					19:00					19:00						19:00		19:00		
19:30	☆担当者変更☆ ファイドゥ45 20:00~20:45 SAKI		夜ヨガ 20:00~20:45 石川 まさ子		19:30	ZUMBA 19:45~20:45 chami	☆新規追加☆ センサリーヨガ 19:30~20:15 DAISKE			19:30	MEGADANCE 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		19:30		
20:00					20:00					20:00						20:00		20:00		
20:30					20:30					20:30						20:30		20:30		
21:00					21:00					21:00						21:00		21:00		
21:30	MIXXEDFIT 21:15~22:15 HIROMI☆	MEGADANCE 21:15~22:00 颯真		⚠️ 各種レッスンの 途中入場・途中退場	21:30	ファイドゥ45 21:15~22:00 ATSUSHI	☆時間変更☆ 体軸ヨガ 20:45~21:30 DAISKE			21:30	X55 20:45~21:30 新竹 早紀	HIPHOP 20:45~21:30 IZUMI	マリハリ美ボディメイクヨ ガ 20:45~21:30 ミッツ			21:30		21:30		
22:00						22:00					22:00						22:00		22:00	

閉館時間 23:00

閉館時間 23:00

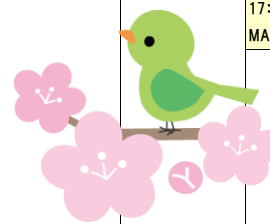
閉館時間 23:00

# 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. 2021.4

木					土					日							
8F	B	10F	9F	10F	8F	B	10F	9F	10F	8F	B	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	アクア45 10:45~11:30 TELU	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>  17:15まで		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~		10:30		
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		日替わりスイム 12:00~12:20 【有料】 【青泳ぎ】 12:30~13:15 阿部 喜美子(45分) 【有料】 バーソナル 13:25~ 阿部 喜美子 ※30分・45分枠あり	11:30 リトモス 11:30~11:15	★新規追加★ パワーカーディオ50 11:45~12:35 SAKI	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	★新規追加★ SALSATION® 12:45~13:15 STAFF	★新規追加★ 骨盤調整ヨガ 13:00~13:45 Mina			12:00 リトモス 12:00~11:15	★新規追加★ サルサ 13:15~14:00 erina				12:00 ZUMBA 13:30~14:00 みどり							12:00
12:30	RAIDICAL 12:45~13:45 HIROMI☆				12:30 アクア45 12:30~13:15 TELU					12:30 アクア45 12:30~13:15 TELU							12:30
13:00	RAIDICAL 13:45~14:15 STAFF				13:00 エアロ30 13:00~13:30 河西 ひとみ					13:00 アッシュタンゴヨガ 13:00~14:00 SUU							13:00
13:30	RAIDICAL 13:45~14:15 STAFF				13:30 ZUMBA 14:10~15:10 miki					13:30 アッシュタンゴヨガ 13:00~14:00 SUU							13:30
14:00					14:00 ZUMBA 14:10~15:10 miki					14:00 ZUMBA 14:10~15:10 miki							14:00
14:30	ZUMBA 14:45~15:30 TELU				14:30 ファイドウ45 14:30~15:15 miki					14:30 リフレッシュヨガ 14:30~15:15 erina							14:30
15:00	自力整体★前半 15:00~15:45 長宗 裕美				15:00 マットストレッチ 15:40~16:25 miki					15:00 ソフトホットヨガ 15:45~16:30 Mina							15:00
15:30					15:30 メガダンス 15:45~16:30 miki					15:30 ソフトホットヨガ 15:45~16:30 Mina							15:30
16:00	自力整体★後半 16:15~17:00 長宗 裕美	有料 カルチャースクール パレエ 16:00~17:30 大森 愛 60分or90分 選択頂けます		16:00 エアロ30 16:55~17:25 重田 舞				16:00 ソフトホットヨガ 15:45~16:30 Mina						16:00			
16:30				16:30 STRONG Nation 17:55~18:40 重田 舞				16:30 HIPHOP 16:00~16:45 IZUMI						16:30			
17:00				17:00 エアロ30 16:55~17:25 重田 舞				17:00 ソフトホットヨガ 15:45~16:30 Mina						17:00			
17:30				17:30 STRONG Nation 17:55~18:40 重田 舞				17:30 ソフトホットヨガ 15:45~16:30 Mina						17:30			
18:00				18:00 STRONG Nation 17:55~18:40 重田 舞				18:00 ソフトホットヨガ 15:45~16:30 Mina						18:00			
18:30	ステップ40 18:45~19:25 繩手 裕子	サルサ 18:30~19:15 erina	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	18:30 STRONG Nation 17:55~18:40 重田 舞				18:30 ソフトホットヨガ 15:45~16:30 Mina						18:30			
19:00				19:00 STRONG Nation 17:55~18:40 重田 舞				19:00 ソフトホットヨガ 15:45~16:30 Mina						19:00			
19:30				19:30 STRONG Nation 17:55~18:40 重田 舞				19:30 ソフトホットヨガ 15:45~16:30 Mina						19:30			
20:00				20:00 STRONG Nation 17:55~18:40 重田 舞				20:00 ソフトホットヨガ 15:45~16:30 Mina						20:00			
20:30				20:30 STRONG Nation 17:55~18:40 重田 舞				20:30 ソフトホットヨガ 15:45~16:30 Mina						20:30			
21:00				21:00 STRONG Nation 17:55~18:40 重田 舞				21:00 ソフトホットヨガ 15:45~16:30 Mina						21:00			
21:30				21:30 STRONG Nation 17:55~18:40 重田 舞				21:30 ソフトホットヨガ 15:45~16:30 Mina						21:30			
22:00				22:00 STRONG Nation 17:55~18:40 重田 舞				22:00 ソフトホットヨガ 15:45~16:30 Mina						22:00			

⚠ 各種レッスンの途中入場・途中退場は固くお断りをしています。



閉館時間 20:00

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!!  
皆様が安心・安全に運動を楽しめるようご協力をお願いいたします!!!

フィットネス初心者の方大歓迎!!! 初めてのなまはコレ! 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! ホットヨガプログラムには、マットの上に敷く【大きいバスタオル】をご持参ください。フロントにてレンタルバスタオル(有料)もご用意。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 23:00