

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

Mon.~Wed. 2021.5

	月					火					水				
	8F		10F	9F	10F	8F		10F	9F	10F	8F		10F	9F	10F
	A	B	C	D	フェール	A	B	C	D	フェール	A	B	C	D	フェール
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			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		アクアウォーク 10:30~11:00 河西 ひとみ	10:30 バレトン 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
11:00											11:00 IZUMI	大森 愛			11:00
11:30	RADICAL 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			アクア30 11:25~11:55 中田	11:30 ステップ45 11:30~12:15 瀬尾 江美	PARTY GROOVE 11:15~12:00 KACO	自力整体☆後半 11:40~12:25 長宗 裕美		11:30 アクア45 11:15~12:00 河西 ひとみ	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			11:30
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		ベーシックヨガ 13:00~14:00 MIZUKI			13:00 RADICAL 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	RADICAL ファイドウ45 13:00~13:45 SAKI			13:00
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 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			カルチャースクール ラテン 15:15~16:15 北本 愛美	15:30	JAZZダンス 15:30~16:30 Takamatsu		ベーシックヨガ 15:30~16:30 MIKA		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					16:00
16:30						16:30				16:30					16:30
17:00						17:00				17:00					17:00
17:30	A	B	C		フェール	17:30	A	B	C	フェール	17:30	A	B	C	フェール
18:00						18:00					18:00				18:00
18:30	RADICAL パワー45 18:45~19:30 ATSUSHI		パワーヨガ 18:45~19:30 石川 まさ子			18:30	SALSATION® 18:15~19:15 HIROMI☆	★時間拡大★ パワーカーディオ50 18:30~19:20 SAKI	パフォーマンスア ップヨガ short 18:30~19:00 ダイスケ	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		18:30
19:00						19:00					19:00				19:00
19:30	RADICAL ファイドウ45 20:00~20:45 ATSUSHI		夜ヨガ 20:00~20:45 石川 まさ子			19:30	ZUMBA 19:45~20:45 chami	RADICAL ★時間変更★ リトモス 19:50~20:35 野中 咲	センサリーヨガ 19:30~20:15 ダイスケ	19:30	RADICAL 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						20:00					20:00				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☆	RADICAL メガダンス 21:15~22:00 颯真				21:30	体軸ヨガ 20:45~21:30 ダイスケ			21:30	X55 20:45~21:30 新竹 早紀	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
22:00						22:00					22:00				22:00

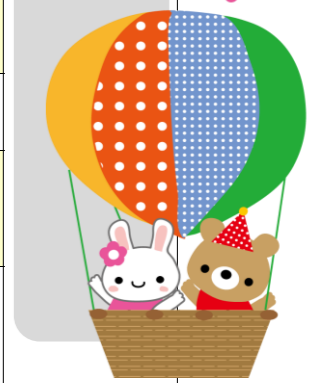
10:30~
ストレッチエリア

10:30~
ストレッチエリア
14:45まで

16:45~
ストレッチエリア

10:30~
12:15まで
14:40~
ストレッチエリア

⚠ 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 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. 2021.5

木					土					日							
8F		10F	9F	10F	8F		10F	9F	10F	8F		10F	9F	10F			
A	B	C	D	フェール	A	B	C	D	フェール	A	B	C	D	フェール			
10:30 エアロ30 10:30~11:00 重田 舞		骨盤ヨガ 10:30~11:15 Mina	10:30~ ストレッチエリア	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~ 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 10:25~11:10 KAORI	10:30~ ストレッチエリア	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			11:30 リトモス 11:30~11:15	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					12:00 リトモス 11:45~12:30 Takamatsu					12:00							12:00
12:30					12:30					12:30	アクア45 12:30~13:15 TELU						12:30
13:00 SALSATION® 12:45~13:45 HIROMI☆	パワー30 12:45~13:15 SAKI	骨盤調整ヨガ 13:00~13:45 Mina			13:00 エアロ30 13:00~13:30 河西 ひとみ	サルサ 13:15~14:00 erina	アシュタンガヨガ 13:00~14:00 SUU			13:00		パレトン 13:00~13:45 IZUMI		体幹ヨガ45 13:00~13:45 ダイスケ			13:00
13:30					13:30					13:30	アクアZUMBA 13:30~14:00 TELU						13:30
14:00					14:00					14:00							14:00
14:30					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		パフォーマンス アップヨガ 14:15~15:00 ダイスケ			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					15:00							15:00
15:30					15:30					15:30							15:30
16:00				16:00				16:00						16:00			
16:30 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 バレエ 16:00~17:30 大森 愛 60分or90分 選択頂けます			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				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				20:30						20:30			
21:00				21:00				21:00						21:00			
21:30				21:30				21:30						21:30			
22:00				22:00				22:00						22:00			
閉館時間 23:00					閉館時間 21:00					閉館時間 20:00							



⚠ 各種レッスンの途中入場・途中退場は固くお断りしています

📌 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♪

📖 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)もごさいます。

📌 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。

※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!!!