

# 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. 2021.5.18~31

	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			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		アクアオーク 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		アクア45 11:15~12:00 河西 ひとみ	11:30					11:30
12:00						12:00		自力整体☆後半 11:40~12:25 長宗 裕美			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
12:30						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	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					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					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	ラテンエクスプレ スコンサルサ® 14:15~15:00 北本 愛美			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				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	RADICAL パワー45 17:45~18:30 ATSUSHI		パワーヨガ 17:30~18:15 石川 まさ子			17:30	SALSATION® 17:15~18:15 HIROMI☆	リトモス 18:00~18:45 野中 咲			17:30	RADICAL パワーカーディオ50 17:25~18:15 SAKI	DISCO WORLD 17:15~18:00 RUI			17:30
18:00						18:00					18:00					18:00
18:30						18:30					18:30					18:30
19:00	RADICAL ファイドウ45 19:00~19:45 ATSUSHI	MIXXEDFIT 18:45~19:45 HIROMI☆	夜ヨガ 18:45~19:30 石川 まさ子			19:00	ZUMBA 18:45~19:45 chami				19:00	メガダンス60 18:45~19:45 IZUMI	DZ.Fit.Retoro 18:30~19:15 RUI			19:00
19:30						19:30					19:30					19:30

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

カルチャースクール  
タヒチアン&  
フラダンス  
12:45~13:45  
大森 愛  
有料

ジム・スタジオ・プールご利用時間 20:00まで

## 【(5/18~)営業時間短縮について】

平日:10:00~20:00 全エリアご利用可能  
※20時~23時はスパエリアのみご利用可能

土曜日:10:00~20:00 全エリアご利用可能  
※20時~21時はスパエリアのみご利用可能

日・祝日:10:00~20:00 通常営業

# 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. 2021.5.18~31

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~ <b>ストレッチエリア</b>	アクア45 10:45~11:30 TELU	10:30 リトモス 10:30~11:15	10:30~11:15 バレトン 10:30~11:15 Takamatsu	10:30~11:15 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	10:25~11:10 DZ.Fit.Retro RUI	10:25~11:10 ソフトホットヨガ 10:25~11:10 KAORI	10:30~ <b>ストレッチエリア</b>	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 RADICAL	11:30 リトモス 11:45~12:30 Takamatsu	11:45~12:35 パワーカーディオ50 SAKI	11:45~12:30 ソフトホットヨガ 11:45~12:30 河西 ひとみ		11:30 RADICAL	11:30 フラダンス 11:45~12:30 みどり	11:40~12:25 DISCO WORLD RUI			11:30	11:30	
12:00	12:45~13:45 SALSATION® HIROMI☆	骨盤調整ヨガ 13:00~13:45 Mina		12:00 RADICAL	12:30	13:00 エアロ30 13:00~13:30 河西 ひとみ	13:00~14:00 アシュタンガヨガ 13:00~14:00 SUU		12:30 アクア45 12:30~13:15 TELU	13:00 RADICAL	13:15~14:00 パワー45 SAKI		13:00~13:45 体幹ヨガ45 13:00~13:45 ダイスケ	12:00	12:00	
13:30	13:45~14:15 ファイドウ30 SAKI			13:30 RADICAL	13:30	13:15~14:00 サルサ erina			13:30 アクアZUMBA 13:30~14:00 TELU	13:30 RADICAL	14:00				13:30	13:30
14:00				14:00	14:30 ZUMBA 14:10~15:10 miki	14:30~15:15 ファイドウ45 miki	14:30~15:15 リフレッシュヨガ 14:30~15:15 erina		14:00	14:30 RADICAL	14:30 ファイドウ60 14:30~15:30 ATSUSHI&颯真		14:15~15:00 パフォーマンス アップヨガ 14:15~15:00 ダイスケ	14:30	14:30	
15:00	14:45~15:30 ZUMBA TELU			15:00	15:30	15:40~16:25 マットストレッチ miki	15:45~16:45 メガダンス 颯真		15:00	15:30 RADICAL	15:00 ATSUSHI&颯真			15:00	15:00	
15:30	16:00~17:30 バレエ 大森 愛			15:30	16:00	16:55~17:25 エアロ30 重田 舞	17:00~17:45 骨盤底筋 トレーニングヨガ 17:00~17:45 Mina		15:30 RADICAL	16:00 RADICAL	16:00 メガダンス60 16:00~17:00 IZUMI		15:45~16:30 ソフトホットヨガ 15:45~16:30 MANAH	15:30	15:30	
16:00	16:15~17:00 長宗 裕美			16:00	16:30	17:30 STRONG Nation 17:55~18:40 重田 舞			16:00 RADICAL	16:30 RADICAL	17:00		17:00~17:45 リラックスヨガ 17:00~17:45 MANAH	16:30	16:30	
16:30	17:30 メガダンス45 颯真	17:30~18:45 ハタヨガ 羽原		16:30	17:00	18:00			17:00 RADICAL	17:30 RADICAL	17:30 HIPHOP 17:30~18:15 IZUMI			17:00	17:00	
17:00	18:00	17:45~18:45 カルチャースクール タヒチアンダンス 大森 愛		17:00	17:30	18:30			17:30 RADICAL	18:00	18:00			17:30	17:30	
17:30	18:30	18:45~19:25 ステップ40 縄手 裕子	17:30	18:00	19:00		18:30 RADICAL	19:00	19:00		18:30	18:30				
18:00	19:00	18:45~19:30 ヴィンヤサフローヨガ 羽原	18:00	18:30	19:30		19:00 RADICAL	19:30	19:30		19:00	19:00				
18:30	19:30		18:30	19:00			19:30 RADICAL				19:30	19:30				

ジム・スタジオ・プールご利用時間 20:00まで

⚠ 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

フロント各種手続き・お問い合わせ・電話問い合わせは月~木、土、日・祝日は10:00~19:30までとなります。  
また、通常営業再開の日程に関しましては、随時ホームページで告知して参りますので、引き続きご確認のほど宜しくお願い申し上げます。