

スパ&フィットネス セクシス広島 特別スケジュール

7/22(木)					7/23(金)				
8F		10F	9F	10F	8F		10F	9F	10F
A	B	C	D	プール・スパ	A	B	C	D	プール・スパ
10:30	エアロ30 10:30~11:00 重田 舞				10:30		モーニングヨガ 10:15~11:00 MANAH		
11:00					11:00				
11:30	ZUMBA 11:30~12:15 重田 舞	CHOREOLOGYby SALSATION® 11:20~12:05 HIROMI☆			11:30				
12:00		骨盤底筋 トレーニングヨガ 11:45~12:30 Mina			12:00				
12:30	LES Mills 祭 BODYATTACK 12:45~13:45 Toya Marubashi ATSUSHI KENTA SOMA	SALSATION® 12:45~13:45 HIROMI☆			12:30				
13:00					13:00		ハタヨガ 13:00~13:45 羽原		
13:30	LES Mills 祭追加! GRIT CARDIO 14:00~14:30 Toya Marubashi				13:30				
14:00		骨盤調整ヨガ 14:00~14:45 Mina			14:00				
14:30	LES Mills GRIT	ZUMBA 14:45~15:30 TELU			14:30				
15:00	自力整体☆前半 15:00~15:45 長宗 裕美				15:00				
15:30					15:30				
16:00	LES Mills 祭 BODYPAMP 16:15~17:15 Kazu Nobe	自力整体☆後半 16:15~17:00 長宗 裕美			16:00				
16:30					16:30				
17:00	LES Mills				17:00				
17:30	LES Mills 祭 DZ.Fit.Retro 60	ハタヨガ 17:30~18:15 ミッツ			17:30				
18:00	BODYCOMBAT 18:00~19:00 Kazu Nobe	RUI			18:00				
18:30	ATSUSHI SOMA				18:30				
19:00	LES Mills	ヴァンヤサフローヨガ 18:45~19:30 ミッツ			19:00				
19:30					19:30				

10:30~
ストレッチエリア

あの男が歌う!?
1曲目 美空ひばり「川のながれのように」
2曲目 優里「ドライフラワー」
オープニングアクトでAスタで実施します!

あの男が歌う!? part2
1曲目 ドリカム「やさしいキスをして」
2曲目 スキマスイッチ「奏」
オープニングアクトでAスタで実施します!

女性必見!!夏ボディ計画!
監修: 山本勇城
・JATI-AATI(日本トレーニング指導者協会認定
上級トレーニング指導者)
・NSCA-CPT(全米ストレングス&コンディショ
ニング協会認定パーソナルトレーナー)
・NESTA-PFT(全米エクササイズ&トレーナー
協会認定パーソナルトレーナー)

あの男が歌う!?
part3
1曲目 サザンオールスターズ
「いとしのエリー」
2曲目 奏 基博
「ひまわりの約束」
オープニングアクトでAスタで実施
します!

閉館時間 20:00

スパ&フィットネス セクシス広島 特別スケジュール

7/24(土)					7/25(日)				
8F		10F	9F	10F	8F		10F	9F	10F
A	B	C	D	フール・スパ	A	B	C	D	フール・スパ
10:30 リトモス 10:30~11:15	バレトン 10:30~11:15	ピラティス 10:30~11:15	10:30~ ストレッチエリア		10:30 フラダンス 10:30~11:15	DZ.Fit.Retro 10:25~11:10	モーニングヨガ 10:20~11:05	10:30~ ストレッチエリア	
11:00 梶川 倫世 🔥	Takamatsu 🍃	河西 ひとみ 🍃			みどり 🍃	RUI 🔥	MANAH 🍃		
11:30 チャレンジJAZZダンス	LES Mills	ソフトホットヨガ			11:30 ZUMBA	DISCO WORLD			
12:00 11:45~12:30 Takamatsu 🍃	BODY BALANCE 12:00~12:45 erina 🍃	11:45~12:30 河西 ひとみ 🍃			12:00 みどり 🔥	11:40~12:25 RUI 🔥			
12:30					12:30 アクア45 12:30~13:15 TELU	イベント エアロ初級 13:00~13:40 mii	体幹ヨガ45 13:00~13:45 ダイスケ		
13:00		アシュタンガヨガ			13:30 アクアZUMBA 13:30~14:00 TELU				
13:30	サルサ 13:15~14:00 erina 🍃	13:00~14:00 SUU			14:00	イベント エアロ初級 14:15~15:00 mii	パフォーマンス アップヨガ 14:15~15:00 ダイスケ		イベント スイム初級 14:00~14:30 YU-TA
14:00 ZUMBA	LES Mills				14:30 ダンスレクチャー 14:30~15:15 YO-SUKE				イベント スイム初級 14:45~15:15 YU-TA
14:30 14:10~15:10 miki 🔥	BODY JAM 14:30~15:15 こまち 🍃	リフレッシュヨガ 14:30~15:15 erina 🔥			15:00	イベント ダンスエアロ初級 15:45~16:30 mii	ソフトホットヨガ		イベント スイム初級 15:45~16:15 YU-TA
15:00					15:30	イベント PARTYGROOVE 16:00~17:00 YO-SUKE KACO	15:45~16:30 MANAH 🍃		イベント スイム初級 16:30~17:15 YU-TA
15:30 マットストレッチ 15:40~16:25 miki 🍃	LES Mills	ソフトホットヨガ	研修の為、 16時~16時45分 は Dスタジオは 利用いただけませ ん	16:00		15:45~16:30 MANAH 🍃	イベント スイム初級 16:30~17:15 YU-TA		
16:00	BODY COMBAT 15:45~16:30 颯真 🔥	15:45~16:30 Mina 🍃		16:30	イベント ダンスエアロ初級 17:30~18:15 mii	リラククスヨガ 17:00~17:45 MANAH 🍃	イベント スイム初級 16:30~17:15 YU-TA		
16:30 LES Mills祭 BODY JAM 17:00~18:00 Yuushi Shimizu	エアロ30 16:55~17:25 重田 舞 🍃	骨盤底筋 トレーニングヨガ 17:00~17:45 Mina		17:00			イベント スイム初級 16:30~17:15 YU-TA		
17:00				17:30					
17:30 梶川倫世 こまち IZUMI	STRONG Nation 17:55~18:40 重田 舞			18:00					
18:00 LES Mills祭追加 SH'BAM 18:30~19:15 Yuushi Shimizu				18:30					
18:30				19:00					
19:00 LES Mills SH'BAM				19:30					
19:30									
閉館時間 21:00					閉館時間 20:00				

現役トライアスロンで鍛えた速く楽に泳げる方法やターンを伝授します！！