

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. 2021.9

| | 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 10:30~11:15 住谷 奈緒子 | 10:30~ ストレッチエリア | | 10:30 | エアロ30 10:30~11:00 瀬尾 江美 | ピラティス 10:30~11:15 KACO | 自力整体☆前半 10:25~11:10 長宗 裕美 | 10:30~ ストレッチエリア | 10:30 | アクアワーク 10:30~11:00 河西 ひとみ | 10:30 | バレトン 10:30~11:15 IZUMI | ハタヨガ 10:25~11:10 河西ひとみ | | |
| 11:00 | 定員45名 | | | | | 11:00 | | | | | | 11:00 | アクア45 11:15~12:00 河西 ひとみ | 11:00 | DZ.Fit.Retoro 10:45~11:30 RUI | 調整体操 11:45~12:45 misa | |
| 11:30 | リトモス 11:30~12:15 梶川 倫世 | | ムーブメントヨガ 11:45~12:30 MANAH | | | 11:30 | ステップ45 11:30~12:15 瀬尾 江美 | PARTY GROOVE 11:45~12:30 KACO | 自力整体☆後半 11:40~12:25 長宗 裕美 | | | 11:30 | エアロ30 11:45~12:15 IZUMI | 11:30 | DISCO WORLD 12:00~12:30 RUI | 調整体操 11:45~12:45 misa | |
| 12:00 | 定員45名 | | | | | 12:00 | | | | | | 12:00 | リトモス 12:50~13:35 梶川 倫世 | 12:00 | LES MILLS BODY COMBAT 13:00~13:45 楓真 | 調整体操 11:45~12:45 misa | |
| 12:30 | BODY JAM 12:40~13:40 梶川倫世 LES MILLS | | ベーシックヨガ 13:00~14:00 MIZUKI | | | 12:30 | 定員45名 | ポルドブラ 13:00~13:45 長宗 裕美 | | | | 12:30 | 定員45名 | 12:30 | ZUMBA 14:05~14:50 梶川 倫世 | 調整体操 11:45~12:45 misa | |
| 13:00 | | | | | | 13:00 | 定員45名 | HIPHOP 13:15~14:00 IZUMI | ベーシックヨガ 14:15~15:00 AYU | | | 13:00 | リトモス 12:50~13:35 梶川 倫世 | 13:00 | LES MILLS BODY COMBAT 13:00~13:45 楓真 | 調整体操 11:45~12:45 misa | |
| 13:30 | | | | | | 13:30 | 定員45名 | ラテンエクスペ スコンサルサ® 14:15~15:00 北本 愛美 | | | | 13:30 | 定員45名 | 13:30 | JAZZダンス 15:30~16:30 Takamatsu | 調整体操 11:45~12:45 misa | |
| 14:00 | ピラティス 14:05~14:50 河西ひとみ | 美腰・骨盤調整 14:15~15:00 みどり | | | | 14:00 | 定員45名 | BODY JAM 14:30~15:20 こまち LES MILLS | | | | 14:00 | ZUMBA 14:05~14:50 梶川 倫世 | 14:00 | ピラティス 14:15~15:00 KACO | 調整体操 11:45~12:45 misa | |
| 14:30 | | | | | | 14:30 | | パレトン 15:45~16:30 Takamatsu | 骨盤調整ヨガ 15:30~16:15 AYU | | | 14:30 | | 14:30 | JAZZダンス 15:30~16:30 Takamatsu | 調整体操 11:45~12:45 misa | |
| 15:00 | | | フローヨガ 15:00~16:00 MIZUKI | | | 15:00 | | | カルチャースクール ラテン 15:15~16:15 北本 愛美 有料 | | | 15:00 | | 15:00 | | 調整体操 11:45~12:45 misa | |
| 15:30 | フラダンス 15:20~16:05 みどり | | | | 15:30 | | | | | 15:30 | | 15:30 | JAZZダンス 15:30~16:30 Takamatsu | 調整体操 11:45~12:45 misa | | | |
| 16:00 | | | | | 16:00 | | | | | 16:00 | | 16:00 | | 調整体操 11:45~12:45 misa | | | |
| 16:30 | | | | | 16:30 | | | | | 16:30 | | 16:30 | | 調整体操 11:45~12:45 misa | | | |
| 17:00 | | | | | | 17:00 | LES MILLS | | | | | 17:00 | | | | | |
| 17:30 | | | | | | 17:30 | | | | | | 17:30 | | | | | |
| 18:00 | 定員45名 | | | 14:30~ ストレッチエリア | | 18:00 | 定員45名 | SALSATION® 18:30~19:10 野中 咲 | ハフオーマンスア ップヨガ short 18:30~19:00 ダイスケ | 16:45~ ストレッチエリア | 18:00 | DISCO WORLD 18:15~19:00 RUI | 肩こり緩和ヨガ 18:15~19:00 ミッツ | | | | |
| 18:30 | BODY ATTACK 18:45~19:30 KENTA | PARTY GROOVE 19:00~20:00 KACO | パワーヨガ 18:30~19:15 石川 まさ子 | | | 18:30 | 定員45名 | HIROMI☆ | センサリーヨガ 19:30~20:15 野中 咲 | | | 18:30 | 定員45名 | BODY JAM 19:25~20:15 IZUMI | 調整体操 11:45~12:45 misa | | |
| 19:00 | 定員45名 | | | | | 19:00 | 定員45名 | ZUMBA 19:45~20:45 chami | | | | 19:00 | 定員45名 | DZ.Fit.Retoro 19:30~20:15 RUI | 調整体操 11:45~12:45 misa | | |
| 19:30 | 定員45名 | | | | | 19:30 | 定員45名 | | | | | 19:30 | 定員45名 | BODY JAM 19:25~20:15 IZUMI | 調整体操 11:45~12:45 misa | | |
| 20:00 | BODY COMBAT 20:00~20:45 楓真 | MIX XEFIT 20:30~21:30 HIROMI☆ | 夜ヨガ 19:45~20:30 石川 まさ子 | | | 20:00 | | | 体軸ヨガ 20:45~21:30 ダイスケ | | | 20:00 | 定員45名 | BODY ATTACK 20:45~21:30 楓真 | 調整体操 11:45~12:45 misa | | |
| 20:30 | | | | | | 20:30 | | | | | | 20:30 | 定員45名 | BODY ATTACK 20:45~21:30 楓真 | 調整体操 11:45~12:45 misa | | |
| 21:00 | 定員45名 | | | | | 21:00 | | | | | | 21:00 | 定員45名 | BODY ATTACK 20:45~21:30 楓真 | 調整体操 11:45~12:45 misa | | |
| 21:30 | BODY JAM 21:15~21:45 楓真 | | | | | 21:30 | | | | | | 21:30 | 定員45名 | BODY ATTACK 20:45~21:30 楓真 | 調整体操 11:45~12:45 misa | | |
| 22:00 | | | | | | 22:00 | | | | | | 22:00 | | | 調整体操 11:45~12:45 misa | | |

! 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. 2021.9

| 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~ ストレッチエリア | | 10:30 リトモス 10:30~11:15 堀川 倫世 | 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 | モーニングヨガ 10:20~11:05 MANAH | 10:30~ ストレッチエリア | | 10:30 | | | |
| 11:00 | | | | | 11:00 | | | | | | 11:00 | | | | | | 11:00 | |
| 11:30 ZUMBA 11:30~12:15 重田 舞 | CHOREOLOGYby SALSATION® 11:20~12:05 HIROMI★ | 骨盤底筋 トレーニングヨガ 11:45~12:30 Mina | | | 11:30 | チルンJAZZダンス 11:45~12:30 Takamatsu | LES MILLS BODY BALANCE 12:00~12:45 erina | | 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 | | | | | | 12:00 | | | | | | | 12:00 |
| 12:30 定員45名 | LES MILLS | | | | 12:30 | | | | | | 12:30 | | | | | | | 12:30 |
| 13:00 SALSATION® 12:45~13:45 HIROMI★ | BODY ATTACK 12:45~13:30 KENTA | | | | 13:00 | | | | | | 13:00 | 定員45名 ★新規追加★ JAZZ HIPHOP(1.3週) HIPHOP(2.4週) 13:15~14:00 こまち | | ★隔離レッスン★ 体幹ヨガ45 13:00~13:45 ダイスケ | | | | 13:00 |
| 13:30 | | | | | 13:30 | | サルサ 13:15~14:00 erina | | アシュタンガヨガ 13:00~14:00 SUU | | 13:30 | | | | | | | 13:30 |
| 14:00 | | 骨盤調整ヨガ 14:00~14:45 Mina | | | 14:00 | 定員45名 | | | | | 14:00 | | | | | | | 14:00 |
| 14:30 | ZUMBA 14:00~14:45 TELU | | | | 14:30 | ZUMBA 14:10~15:10 miki | LES MILLS BODY COMBAT 14:30~15:15 颯真 | | リフレッシュヨガ 14:30~15:15 erina | | 14:30 | 定員45名 BODY JAM 14:30~15:20 こまち | | | 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 | | | | 15:00 | | | | | | 15:00 | | | | | | | 15:00 |
| 15:30 | フラダンス 15:15~16:00 みどり | | | 15:30 | マットストレッチ 15:40~16:25 miki | | ソフトホットヨガ 15:45~16:30 Mina | | 15:30 | 定員45名 LES MILLS BODY ATTACK 16:00~16:45 颯真 | | ソフトホットヨガ 15:45~16:30 MANAH | | | 15:30 | | | |
| 16:00 | | | | 16:00 | | BODY JAM 16:00~16:50 IZUMI | | | 16:00 | | | | | | 16:00 | | | |
| 16:30 | 自力整体★後半 16:15~17:00 長宗 裕美 | 美腰・骨盤調整 16:30~17:15 みどり | | 16:30 | | | | | 16:30 | | | | | | 16:30 | | | |
| 17:00 | | | | 17:00 | 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 | LES MILLS | | リラクソスヨガ 17:00~17:45 MANAH | | | 17:00 | | | |
| 17:30 | A | B | C | D | フール | | | | 17:30 | | | | | | 17:30 | | | |
| 18:00 | | | | | | STRONG Nation 17:55~18:40 重田 舞 | | | 18:00 | | | | | | 18:00 | | | |
| 18:30 | ★時間変更★ ステップ40 18:40~19:20 縄手 裕子 | | | | 18:30 | | | | 18:30 | | | | | | 18:30 | | | |
| 19:00 | | DISCO WORLD 19:00~19:45 RUI | | | 19:00 | | | | 19:00 | | | | | | 19:00 | | | |
| 19:30 | 定員45名 ★時間拡大★ | | | | 19:30 | | | | 19:30 | | | | | | 19:30 | | | |
| 20:00 | BODY JAM 19:45~20:45 堀川倫世 | | ヴァンヤサフーヨガ 19:45~20:30 羽原 | | 閉館時間 21:00 | | | | | 閉館時間 20:00 | | | | | | | | |
| 20:30 | 定員45名 ★担当有変★ | DZ.Fit.Retoro 20:15~21:00 RUI | | LES MILLS | | | | | | | | | | | | | | |
| 21:00 | BODY COMBAT 21:15~22:00 颯真 | | | LES MILLS BODYPUMP ... パーベルを使った全身を鍛えるワークアウト。大きな筋肉をつけることなく、全身を鍛えるプログラム。 | | | | | | | | | | | | | | |
| 21:30 | | | | LES MILLS BODYCOMBAT ... 様々な格闘技の動きを入れたワークアウト。脂肪燃焼を目的とした格闘技プログラム。 | | | | | | | | | | | | | | |
| 22:00 | | | | LES MILLS BODYJAM ... 様々な音楽ジャンル、カルチャー、ダンスを組み合わせたワークアウト。初心者でも安心して参加できるダンスプログラム。 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | LES MILLS BODYATTACK ... 下半身トレーニングに特化したシェイプアップに有効なワークアウト。エネルギッシュな音楽に合わせてパワー・スピード・敏捷性を高めるプログラム。 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | LES MILLS BODYBALANCE ... ヨガをベースに太極拳やピラティスを取り入れたストレッチ運動。背筋を鍛え、脂肪年初と柔軟性を向上させるプログラム。 | | | | | | | | | | | | | | |
| 閉館時間 23:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

⚠ 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