

# 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. 2021.10

	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			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	バレトン 10:30~11:15		ハタヨガ 10:25~11:10	10:30		
11:00		LesMILLS ★新規追加★	住谷 奈緒子			11:00					11:00	IZUMI	DZ.Fit.Retoro 10:45~11:30 RUI	河西ひとみ		11:00	
11:30	リトモス 11:30~12:15	BODY COMBAT			11:30	ステップ45 11:30~12:15	PARTY GROOVE 11:45~12:30 KACO	自力整体☆後半 11:40~12:25 長宗 裕美		11:30	11:30					11:30	
12:00	梶川 倫世	SAKI	ムーブメントヨガ 11:45~12:30		12:00	瀬尾 江美				12:00	エアロ30 11:45~12:15 IZUMI	DISCO WORLD 12:00~12:30 RUI	調整体操 11:45~12:45			12:00	
12:30	LesMILLS	LesMILLS	MANAH		12:30					12:30		LesMILLS	misa			12:30	
13:00	BODY JAM 12:40~13:40	BODY PUMP 12:45~13:30 SAKI	ベーシックヨガ 13:00~14:00		13:00		ポルドブラ 13:00~13:45 長宗 裕美	肩こり解消ヨガ 13:00~13:45 SHOKO		13:00	リトモス 12:50~13:35	★新規追加★ BODY COMBAT 13:00~13:45	マットストレッチ 13:15~14:00			13:00	
13:30	梶川 倫世		MIZUKI		13:30	HIPHOP 13:15~14:00 IZUMI				13:30	梶川 倫世	SAKI	misa			13:30	
14:00	ピラティス 14:05~14:50	美腰・骨盤調整 14:15~15:00 みどり			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	河西ひとみ				14:30	BODY JAM 14:30~15:20				14:30						14:30	
15:00			フローヨガ 15:00~16:00		15:00	こまち LesMILLS				15:00						15:00	
15:30	フラダンス 15:20~16:05 みどり		MIZUKI		15:30			骨盤調整ヨガ 15:30~16:15 AYU	カルチャースクール ラテン 15:15~16:15 北本 愛美 有料	15:30	JAZZダンス 15:30~16:30 Takamatsu		ベーシックヨガ 15:30~16:30			15:30	
16:00					16:00	バレトン 15:45~16:30 Takamatsu				16:00				MIKA		16:00	
16:30					16:30					16:30						16:30	
17:00						17:00						17:00					
17:30					17:30					17:30						17:30	
18:00	LesMILLS ★時間変更★				18:00					18:00						18:00	
18:30	BODY ATTACK 18:30~19:15		パワースタイル 18:30~19:15		18:30	SALSATION® 18:15~19:15	エアロ40 18:30~19:10 野中 咲	ハフマンズアップ ヨガ short 18:30~19:00 ダイスケ		18:30	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	KENTA		石川 まさ子		19:00	HIROMI★				19:00						19:00	
19:30	★時間変更★ PARTY GROOVE				19:30		リトモス 19:30~20:15 野中 咲	センサリーヨガ 19:30~20:15 ダイスケ		19:30	BODY JAM 19:25~20:15	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	MIXEDFIT® 19:45~20:30		夜ヨガ 19:45~20:30		20:00	ZUMBA 19:45~20:45				20:00	IZUMI					20:00	
20:30	HIROMI★		石川 まさ子		20:30	chami				20:30						20:30	
21:00	★新規追加★ CHOREOLOGY by SALSATION® 21:00~21:45	★新規追加★ BODY PUMP 21:00~21:45			21:00	LesMILLS ★新規追加★ BODY COMBAT		体軸ヨガ 20:45~21:30 ダイスケ		21:00	HIPHOP 20:45~21:45	エアロ 20:45~21:30 岸本 さおり	メリハリ美ボディ メイクヨガ 20:45~21:30 ミッツ			21:00	
21:30	HIROMI★	SAKI			21:30	SAKI				21:30	IZUMI					21:30	
22:00					22:00					22:00						22:00	

**⚠** 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

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 ゼクシス広島 グループエクササイズ スケジュール

Thu.~Sun. 2021.10

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 リトモス 10:30~11:15 梶川 倫世	バレット 10:30~11:15 Takamatsu	ピラティス 10:30~11:15 河西 ひとみ			10:30 フラダンス 10:25~11:10 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	
11:00			10:30~ <b>ストレッチエリア</b>	アクア45 10:45~11:30 TELU	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 11:45~12:30 Mina				11:30	LesMILLS ★新規追加★	ソフットヨガ 11:45~12:30 河西 ひとみ			11:30	★時間変更★			11:30
12:00						12:00	ボディパンプ 12:00~12:45 SAKI				12:00	ZUMBA 11:40~12:25 みどり	DISCO WORLD 11:40~12:25 RUI		12:00
12:30	LesMILLS					12:30					12:30		★新規追加★		12:30
13:00 SALSATION® 12:45~13:45 HIROMI☆	BODY ATTACK 12:45~13:30 KENTA					13:00	LesMILLS ★新規追加★	アシュタンガヨガ 13:00~14:00 SUU			13:00	隔週レッスン JAZZHIPHOP(1.3.5 週) HIPHOP(2.4週) 13:15~14:00 こまち	体幹ヨガ45 13:00~13:45 ダイスケ		13:00
13:30	LesMILLS ★新規追加★					13:30					13:30				13:30
14:00 ★スタジオ・時間★ ZUMBA 14:00~14:45 TELU	BODY COMBAT 14:00~14:45 SAKI	骨盤調整ヨガ 14:00~14:45 Mina				14:00	ZUMBA 14:10~15:10 miki	★新規追加★	★時間変更★		14:00	★新規追加★	パフォーマンス アップヨガ 14:15~15:00 ダイスケ		14:00
14:30						14:30	エアロ45 14:35~15:20 岸本 さおり	ソフットヨガ 14:45~15:30 Mina			14:30	LesMILLS BODY JAM 14:30~15:20 こまち	STRONG Nation 14:15~15:00 安東 夕菜		14:30
15:00	★時間変更★					15:00					15:00				15:00
15:30 自力整体☆前半 15:15~16:00 長宗 裕美	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	★時間変更★			15:30	LesMILLS ★新規追加★	ソフットヨガ 15:45~16:30 MANAH		15:30
16:00	★時間変更★				16:00	BODY JAM 16:00~16:50 IZUMI	骨盤底筋 トレーニング 16:00~16:45 Mina			16:00				16:00	
16:30	★時間変更★				16:30					16:30	LesMILLS			16:30	
17:00	自力整体☆後半 16:15~17:00 長宗 裕美	美腿・骨盤調整 16:30~17:00 みどり			17:00	エアロ30 16:55~17:25 重田 舞				17:00	BODY ATTACK 17:00~17:45 KENTA	リラックスヨガ 17:00~17:45 MANAH		17:00	
17:30	A	B	C	D	フール	17:30	HIPHOP 17:20~18:05 IZUMI			17:30				17:30	
18:00						18:00	STRONG Nation 17:55~18:40 重田 舞			18:00	★新規追加★			18:00	
18:30						18:30				18:30	BODY PUMP 18:15~19:00 SAKI			18:30	
19:00	ステップ40 18:40~19:20 縄手 裕子	DISCO WORLD 19:00~19:45 RUI	ハタヨガ 18:30~19:15 羽原			19:00				19:00				19:00	
19:30						19:30				19:30				19:30	
20:00	BODY JAM 19:45~20:45 梶川倫世		ヴィンヤサフローヨガ 19:45~20:30 羽原			閉館時間 21:00					閉館時間 20:00				
20:30	LesMILLS ★新規追加★					<p>★スタジオ人数制限のご案内★ 9/8より人数制限を変更致します。 Aスタジオ→全てのレッスン55名 B・Cスタジオ→変更なし</p>					<p>★レスミルズについてのご案内★ 10月より、 「BODY COMBAT」復活！ そしてついに！ 「BODY PUMP」導入！！</p>				
21:00	BODY PUMP 21:15~22:00 SAKI	DZ.Fit.Retro 20:45~21:30 RUI													
21:30															
22:00															
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

★スタジオ人数制限のご案内★  
9/8より人数制限を変更致します。  
Aスタジオ→全てのレッスン55名  
B・Cスタジオ→変更なし

★レスミルズについてのご案内★  
10月より、  
「BODY COMBAT」復活！  
そしてついに！  
「BODY PUMP」導入！！