



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. 2021.12

	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	☆新規追加☆ マットストレッチ 10:30~11:00 SHOKO	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	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	DZ.Fit.Retoro 10:45~11:30 RUI	ハタヨガ 10:25~11:10 河西ひとみ		
11:00		LES MILLS											アクア45 11:15~12:00 河西 ひとみ	11:00			
11:30	リトモス 11:30~12:15 梶川 倫世	BODY COMBAT 11:30~12:15 SAKI	ムーブメントヨガ 11:45~12:30 MANAH			アクア30 11:30~12:00 中田	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			調整体操 11:45~12:45 misa	
12:00		LES MILLS												12:00	エアロ30 11:45~12:15 IZUMI	DISCO WORLD 12:00~12:30 RUI	
12:30		LES MILLS												12:30			
13:00	BODY JAM 12:40~13:40 梶川倫世	BODY PUMP 12:45~13:30 SAKI	ベーシックヨガ 13:00~14:00 MIZUKI				13:00	DISCO WORLD 13:15~14:00 IZUMI	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 梶川 倫世	BODY COMBAT 13:00~13:45 SAKI	マットストレッチ 13:15~14:00 misa	
13:30														13:30			
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	LES MILLS	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	☆新規追加☆ 太極礼拝 14:30~15:00 SHOKO	
14:30							14:30	BODY JAM 14:30~15:20 こまち					カルチャースクール ラテン 15:15~16:15 北本 愛美	14:30			
15:00			フローヨガ 15:00~16:00 MIZUKI				15:00							15:00			
15:30	フラダンス 15:20~16:05 みどり					15:30						15:30	JAZZダンス 15:30~16:30 Takamatsu		ベーシックヨガ 15:30~16:30 MIKA		
16:00						16:00	バレトン 15:45~16:30 Takamatsu					16:00					
16:30						16:30						16:30					
17:00						17:00	LES MILLS					17:00					
17:30						17:30						17:30					
18:00	LES MILLS			LES MILLS BODY PUMP LES MILLS BODY COMBAT LES MILLS BODY JAM LES MILLS BODY ATTACK LES MILLS BODY BALANCE		18:00	SALSATION® 18:15~19:15 HIROMI☆	エアロ40 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	アクアZUMBA 18:35~19:05 chami	18:00	☆新規追加☆ BODY PUMP 18:25~19:10 SAKI	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 18:30~19:15 KENTA		パワーヨガ 18:30~19:15 石川 まさ子			18:30							18:30				
19:00						19:00							19:00				
19:30	MIXXEDFIT® 19:45~20:30 HIROMI☆	PARTY GROOVE 19:30~20:30 KACO	夜ヨガ 19:45~20:30 石川 まさ子			19:30	ZUMBA 19:45~20:45 chami	リトモス 19:30~20:15 野中 咲	ヨガ~ セルフオーナーシップ 19:30~20:15 ダイスケ			19:30	BODY JAM 19:40~20:30 IZUMI	DZ.Fit.Retoro 19:30~20:15 RUI	骨盤調整ヨガ 19:30~20:15 ミッツ		
20:00						20:00						20:00					
20:30						20:30						20:30					
21:00	BODY COMBAT 21:00~21:45 SAKI	CHOREOLOGY by SALSATION® 21:00~22:00 HIROMI☆	ボディケア ストレッチ 21:00~21:45 KACO	⚠️ 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		21:00	LES MILLS ☆担当・内容変更☆ BODY ATTACK 21:15~22:00 KENTA		体軸ヨガ 20:45~21:30 ダイスケ			21:00	HIPHOP 21:00~22:00 IZUMI	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		
21:30						21:30						21:30					
22:00						22:00						22:00					
22:30																	
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. 2021.12

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	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 10:25~11:10 みどり	DZ.Fit.Retro 10:25~11:10 RUI	モーニングヨガ 10:25~11:10 MANAH	10:30~ ストレッチエリア				
11:00				アクア45 10:45~11:30 TELU	11:00 柳川 倫世				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 チルンジJAZZダンス 11:45~12:30 Takamatsu	LES MILLS BODY PUMP 12:00~12:45 SAKI	ソフトホットヨガ 11:45~12:30 河西 ひとみ			11:30		ZUMBA 11:40~12:25 みどり		DISCO WORLD 11:40~12:25 RUI			
12:00	LES MILLS				12:00					12:00							
12:30					12:30					12:30	アクア45 12:30~13:15 TELU						
13:00 SALSATION® 12:45~13:45 HIROMI☆	BODY ATTACK 12:45~13:30 KENTA				13:00	LES MILLS BODY COMBAT 13:15~14:00 SAKI	アシュタンガヨガ 13:00~14:00 SUU			13:00		隔週 レッスン		美腰・骨盤調整 12:45~13:30 みどり	体幹ヨガ45 13:00~13:45 ダイスケ		
13:30	LES MILLS				13:30					13:30	アクアZUMBA 13:30~14:00 TELU			JAZZHIPHOP(3.4週) HIPHOP(1.2週) 13:15~14:00 こまち			
14:00		骨盤調整ヨガ 14:00~14:45 Mina			14:00	★担当有観望☆ ZUMBA 14:10~15:10 沖本 真理				14:00				LES MILLS STRONG Nation 14:15~15:00 安東 夕菜	パフォーマンス アップヨガ 14:15~15:00 ダイスケ		
14:30 ZUMBA 14:10~14:55 TELU	BODY COMBAT 14:00~14:45 KENTA				14:30		エアロ45 14:35~15:20 岸本 さおり			14:30				BODY JAM 14:30~15:20 こまち			
15:00	★時間変更☆ フラダンス 15:05~15:50 みどり				15:00				ソフトホットヨガ 15:00~15:45 Mina	15:00							
15:30 自力整体☆前半 15:15~16:00 長宗 裕美				15:30	マットストレッチ 15:40~16:25 miki			15:30		LES MILLS BODY COMBAT 15:45~16:30 KENTA	ZUMBA 15:30~16:15 安東 夕菜	ソフトホットヨガ 15:45~16:30 羽原					
16:00	★時間変更☆ 美腰・骨盤調整 16:10~16:40 みどり			16:00		BODY JAM 16:10~17:00 IZUMI	骨盤底筋 トレーニングヨガ 16:15~17:00 Mina	16:00									
16:30 自力整体☆後半 16:15~17:00 長宗 裕美				16:30				16:30		LES MILLS							
17:00				17:00	エアロ30 16:55~17:25 重田 舞			17:00		BODY ATTACK 17:00~17:45 KENTA		リラクسسヨガ 17:00~17:45 羽原					
17:30	A	B	C	D	フール			17:30									
18:00						STRONG Nation 17:55~18:40 重田 舞		18:00		LES MILLS							
18:30								18:30		BODY PUMP 18:15~19:00 SAKI							
18:30	ステップ40 18:40~19:20 縄手 裕子		ハタヨガ 18:30~19:15 羽原					18:30									
19:00								19:00									
19:30		DISCO WORLD 19:15~20:00 RUI						19:30									
20:00	BODY JAM 19:45~20:45 柳川倫世		ヴァンヤサフローヨガ 19:45~20:30 羽原					20:00	閉館時間 20:00								
20:30		DZ.Fit.Retro &15分エレメント 20:30~21:30 RUI						20:30	閉館時間 21:00								
21:00	LES MILLS							21:00	閉館時間 20:00								
21:30	BODY PUMP 21:15~22:00 SAKI							21:30	閉館時間 20:00								
22:00								22:00	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♪
📖 有料 スクール。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。
📖 パスタオルが必要なレッスンになります!!

【年末年始営業予定のお知らせ】
年内最終営業⇒2021年12月26日(日)
年始通常営業開始⇒2022年1月4日(日)

閉館時間 23:00