

# 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. 2022.2

	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			
10:30	エアロ40 10:25~11:05 中田	マットストレッチ 10:30~11:00 SHOKO	ハタヨガ 10:30~11:15	10:30~ <b>ストレッチエリア</b>		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~ <b>ストレッチエリア</b> 14:45まで	アクアウォーク 10:30~11:00 河西 ひとみ	10:30	バレトン 10:30~11:15 IZUMI	エアロ45 10:30~11:15 久波 玲子	ハタヨガ 10:25~11:10 河西ひとみ		
11:00	<b>LesMILLS</b>					11:00						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			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					
12:00	<b>LesMILLS</b>					12:00						12:00					
12:30	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			12:30			内容変更			12:30					
13:00						13:00	DISCO WORLD 13:15~14:00 IZUMI	ポルドブラ 13:00~13:45 長宗 裕美	身体ほぐしヨガ 13:00~13:45 SHOKO			13:00	リトモス 12:50~13:35 梶川 倫世	ピラティス 12:50~13:35 KACO	マットストレッチ 13:15~14:00 misa		
13:30						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 14:05~14:50 みどり				14:00	<b>LesMILLS</b>	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	BODY COMBAT 14:10~14:55 SAKI	調整体操 11:45~12:45 11:45~12:45 misa		
14:30						14:30	BODY JAM 14:30~15:20 こまち					14:30			太陽礼拝 14:30~15:00 SHOKO		
15:00	フラダンス 15:15~16:00 みどり	ポールストレッチ 15:30~16:15 AIKO	フローヨガ 15:00~16:00 MIZUKI			15:00						15:00		<b>LesMILLS</b>			
15:30					15:30			骨盤調整ヨガ 15:30~16:15 AYU		15:30	JAZZダンス 15:30~16:30 Takamatsu						
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	<b>LesMILLS</b>					17:00					
17:30					17:30					17:30							
18:00	<b>LesMILLS</b>				18:00	SALSATION® 18:15~19:15 HIROMI☆	エアロ40 18:30~19:10 野中 咲	ハフオーマンズアップ ヨガ short 18:30~19:00 ダイスケ		18:00	<b>LesMILLS</b>						
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	BODY PUMP 18:25~19:10 SAKI	初級エアロ30 18:30~19:00 Takamatsu	肩こり緩和ヨガ 18:15~19:00 ミッツ				
19:00					19:00					19:00							
19:30	MIXEDFIT® 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	<b>LesMILLS</b>	バレトン 19:30~20:15 Takamatsu	骨盤調整ヨガ 19:30~20:15 ミッツ				
20:00					20:00					20:00	BODY JAM 19:40~20:30 IZUMI						
20:30	<b>LesMILLS</b>				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		21:00	<b>LesMILLS</b>		体軸ヨガ 20:45~21:30 ダイスケ		21:00	DISCO WORLD 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	BODY ATTACK 21:15~22:00 KENTA				21:30							
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. 2022.2

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~ <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	バレットン 10:30~11:15 Takamatsu	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 10:25~11:10 みどり	両週レッスン HIPHOP(1.2週) JAZZHIPHOP (3.4週) 10:45~11:30 こまち	モーニングヨガ 10:25~11:10 MANAH	10:30~ <b>ストレッチエリア</b>		10:30		
11:00					11:00 柳川 倫世						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 チレンジJAZZダンス	LesMILLS 11:45~12:30 Takamatsu		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			ソフトホットヨガ60 11:35~12:35 久波 玲子		11:30
12:00						12:00					12:00						12:00
12:30	LesMILLS	NEW				12:30	内容変更 隔週レッスン HIPHOP(1.2週) JAZZHIPHOP (3.4週) 12:55~13:40 こまち		SAKI		12:30			内容変更			12:30
13:00	SALSATION® 12:45~13:45 HIROMI☆	BODY ATTACK 12:45~13:30 KENTA		ピラティス ~ポディメイク~ 12:55~13:40 河西 ひとみ		13:00	LesMILLS		アシュタンガヨガ 13:00~14:00 SUU		13:00	エアロ45 13:00~13:45 みどり		DISCO WORLD 12:45~13:30 みどり	体幹ヨガ45 13:00~13:45 ダイスケ		13:00
13:30						13:30					13:30						13:30
14:00						14:00					14:00						14:00
14:30	ZUMBA 14:10~14:55 TELU	BODY COMBAT 14:00~14:45 KENTA		骨盤調整ヨガ 14:00~14:45 Mina		14:30	ZUMBA 14:10~15:10 miki		エアロ45 14:35~15:20 岸本 さおり		14:30				パフォーマンス アップヨガ 14:15~15:00 ダイスケ		14:30
15:00						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 15:05~15:50 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 15:00~15:45 Mina		15:30					15:30			
16:00					16:00				16:00					16:00			
16:30	自力整体☆後半 16:15~17:00 長宗 裕美	DISCO WORLD 16:10~16:40 みどり			16:30	LesMILLS	BODY JAM 16:10~17:00 IZUMI	骨盤底筋 トレーニング 16:15~17:00 Mina	16:30			ソフトホットヨガ 15:45~16:30 羽原		16:30			
17:00					17:00				17:00					17:00			
17:30	A	B	C	D	フール	17:30			17:30					17:30			
18:00						18:00			18:00					18:00			
18:30						18:30			18:30					18:30			
19:00	ステップ40 18:40~19:20 縄手 裕子	NEW ZUMBA45 18:50~19:35 沖本 真理	ハタヨガ 18:30~19:15 羽原			19:00			19:00					19:00			
19:30	LesMILLS					19:30			19:30					19:30			
20:00	BODY JAM 19:45~20:45 柳川倫世	LesMILLS BODY COMBAT 20:10~20:55 SAKI	ヴィンヤサフローヨガ 19:45~20:30 羽原														
20:30																	
21:00	LesMILLS																
21:30	BODY PUMP 21:15~22:00 SAKI		リンパ調整ストレッチ 21:05~21:50 沖本 真理														
22:00																	
閉館時間 23:00					閉館時間 21:00					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 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!!

