

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. 2022.5

	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 10:30~11:15 SHOKO	ハタヨガ 10:30~11:15 住谷 奈緒子	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	アイソレーション 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	アクアワーク 10:30~11:00 河西 ひとみ	10:30	太極舞 10:30~11:15	エアロ40 10:30~11:10 IZUMI	ハタヨガ 10:25~11:10 河西ひとみ		
11:00													アクア45 11:15~12:00 河西 ひとみ	11:00	久波 玲子		
11:30	リトモス 11:30~12:15 梶川 倫世	LES MILLS BODY COMBAT 11:50~12:20 KO-KI	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	ZUMBA 11:40~12:25 久波 玲子	バレトン 11:40~12:25 IZUMI	調整体操 11:45~12:45 misa	
12:00														12:00			
12:30	LES MILLS BODY JAM 12:40~13:40 梶川倫世	HYPER TRAINING 12:45~13:25 KO-KI	ベーシックヨガ 13:00~14:00 MIZUKI				12:30							12:30		LES MILLS BODY COMBAT 12:55~13:40 あつし	
13:00							13:00	モダンJAZZ ベーシック 13:15~14:00 Takamatsu	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			
13:30		バーベルとプレートを使った筋トレのクラス					13:30						13:30			時間拡大	
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		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 14:05~14:50 KACO		
14:30							14:30	バレトン 14:30~15:15 Takamatsu					14:30				太陽礼拝 14:20~15:05 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				
15:30						15:30			骨盤調整ヨガ 15:30~16:15 AYU	有料 カルチャースクール ラテン 15:15~16:15 北本 愛美	15:30	JAZZダンス 15:30~16:30 Takamatsu	アイソレーション 15:15~15:45 KACO				
16:00						16:00					16:00				ハタヨガ 15:45~16:30 住谷 奈緒子		
16:30						16:30					16:30						
17:00						17:00	<b>LES MILLS</b>					17:00					
17:30						17:30					17:30						
18:00	LES MILLS BODY ATTACK 18:30~19:15 KENTA			LES MILLS BODY PUMP LES MILLS BODYCOMBAT LES MILLS BODYJAM LES MILLS BODYATTACK LES MILLS BODYBALANCE		18:00	SALSATION® 18:15~19:15 HIROMI☆	エアロ40 18:30~19:10 野中 咲	キレイになるヨガ 18:15~19:00 MANAH		18:00	LES MILLS BODY PUMP 18:25~19:10 安東 夕菜		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		
18:30		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	ボディメイクヨガ 19:30~20:15 河西 ひとみ		19:30	LES MILLS BODY JAM 19:40~20:30 IZUMI	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						
20:30						20:30					20:30						
21:00	LES MILLS BODY COMBAT 21:00~21:45 三階 智香子	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 BODY ATTACK 21:15~22:00 KENTA	BODY PUMP 21:00~21:45 考之奨	ハタヨガ 20:45~21:30 ミッツ		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					21:30					
22:00							22:00					22:00					
22:30							22:30					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. 2022.5

	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40 10:30~11:10 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 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~ <b>ストレッチエリア</b>		10:30 フラダンス 10:25~11:10 みどり	フレイクダンスを 基にしたフィットネス HIT the Beat 10:40~11:25 あつし	モーニングヨガ 10:25~11:10 MANAH	10:30~ <b>ストレッチエリア</b>			
11:00		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		ソフトホットヨガ 11:45~12:30 河西 ひとみ			11:30 ZUMBA 11:35~12:20 みどり	フレイクダンスの ダンスクラス Breakin 11:50~12:20 1.3週目 ステップ 2.4週目 スキル あつし	ソフトホットヨガ60 11:35~12:35 久波 玲子				
12:00	ZUMBA 11:35~12:20 重田 舞					12:00 HYPER TRAINING 12:00~12:40 KO-KI					12:00 みどり						
12:30		LES MILLS				12:30 BODY COMBAT 13:00~14:45 KO-KI		アシュタンガヨガ 13:00~14:00 SUU			12:30 アクア45 12:30~13:15 TELU	13:00 エアロ45 13:00~13:45 みどり	DISCO MIX 12:45~13:30 みどり		体幹ヨガ45 13:00~13:45 ダイスケ		
13:00	SALSATION® 12:45~13:45 HIROMI☆	BODY ATTACK 12:45~13:30 KENTA				13:30 ステップ40 13:25~14:05 岸本 さおり					13:30 アクアZUMBA 13:30~14:00 TELU	14:00 STRONG Nation 14:15~15:00 安東 夕菜	BODY PUMP 14:15~15:00 考之奨		パフォーマンス アップヨガ 14:15~15:00 ダイスケ		
13:30		LES MILLS				14:00 ZUMBA 14:10~15:10 miki						14:30 エアロ45 14:35~15:20 岸本 さおり					
14:00	ZUMBA 14:00~14:45 TELU	BODY COMBAT 14:00~14:45 KENTA	骨盤調整ヨガ 14:00~14:45 Mina			15:00 マットストレッチ 15:40~16:25 miki						15:30 ZUMBA 15:30~16:15 安東 夕菜	BODY ATTACK 15:30~16:15 KENTA		ソフトホットヨガ 15:45~16:30 羽原		
14:30						16:00 エアロ30 16:55~17:25 重田 舞		骨盤底筋 トレーニングヨガ 16:15~17:00 Mina				16:30 BODY COMBAT 16:45~17:30 KENTA				リラクソヨガ 17:00~17:45 羽原	
15:00	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				17:00 STRONG Nation 17:55~18:40 重田 舞						18:00					
15:30						18:30						18:30					
16:00	自力整体☆後半 16:15~17:00 長宗 裕美	DISCO MIX 16:10~16:55 みどり			19:00					19:00							
16:30					19:30					19:30							
17:00					閉館時間 21:00					閉館時間 20:00							
17:30	A	B	C	D	フール	<p>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！！</p> <p>🔥 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♪</p> <p>📖 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。</p> <p>📖 パスタオルが必要なレッスンになります！！</p>											
18:00						<p>🚨 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</p>											
18:30	ステップ40 18:40~19:20 縄手 裕子	ZUMBA45 18:50~19:35 沖本 真理	ハタヨガ 18:30~19:15 羽原			<p>📖 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。</p>											
19:00						<p>📖 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。</p>											
19:30	LES MILLS		ワインヤサフーヨガ 19:45~20:30 羽原			<p>📖 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。</p>											
20:00	BODY JAM 19:45~20:45 堀川倫世	STRONG Nation 20:05~20:50 安東 夕菜				<p>📖 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。</p>											
20:30						<p>📖 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。</p>											
21:00	LES MILLS		快眠ヨガ 21:00~21:45 羽原			<p>📖 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。</p>											
21:30	BODY PUMP 21:10~21:55 安東 夕菜					<p>📖 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。</p>											
22:00						<p>📖 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。</p>											
閉館時間 23:00																	