




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. 2022.4

	月					火					水								
	8F	10F	9F	10F	7-10F	8F	10F	9F	10F	7-10F	8F	10F	9F	10F					
	A	B	C	D	7-10F	A	B	C	D	7-10F	A	B	C	D					
10:30	エアロ40 10:25~11:05 中田	<b>時間拡大</b> 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	<b>10:30~</b> <b>ストレッチエリア</b>		10:30	エアロ30 10:30~11:00 瀬尾 江美	<b>内容変更</b> 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	<b>10:30~</b> <b>ストレッチエリア</b> <b>14:45まで</b>	アクアウォーク 10:30~11:00 河西 ひとみ	10:30	太極舞 10:30~11:15 久波 玲子	エアロ40 10:30~11:10 IZUMI	ハタヨガ 10:25~11:10 河西ひとみ				
11:00						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			アクア45 11:15~12:00 河西 ひとみ	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			
11:30	リトモス 11:30~12:15 梶川 倫世	<b>時間変更</b> <b>LesMILLS</b> BODY COMBAT 11:50~12:20 KO-KI	ムーブメントヨガ 11:45~12:30 MANAH			12:00								12:00					
12:00						12:30								12:30					
12:30	<b>LesMILLS</b> BODY JAM 12:40~13:40 梶川倫世	<b>時間変更・拡大</b> <b>HYPER TRAINING</b> 12:45~13:25 KO-KI	ベーシックヨガ 13:00~14:00 MIZUKI			13:00	<b>時間変更・拡大</b> 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	<b>LesMILLS</b> BODY COMBAT 13:00~13:30 あつし	<b>時間変更</b> マットストレッチ 13:10 ~ 13:55 misa				
13:00						13:30							13:30						
13:30						14:00							14:00	ZUMBA 14:05~14:50 梶川 倫世	ピラティス 14:05~14:50 KACO	<b>時間拡大</b> 太陽礼拝 14:20~15:05 SHOKO			
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				14:30	バレトン 14:30~15:15 Takamatsu						14:30						
14:30						15:00							15:00						
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			15:30							15:30	JAZZダンス 15:30~16:30 Takamatsu	アイソレーション 15:15~15:45 KACO				
15:30					16:00						16:00								
16:00					16:30						16:30								
16:30					17:00						17:00								
17:00						17:00						17:00							
17:30					17:30						17:30								
18:00	<b>LesMILLS</b> BODY ATTACK 18:30~19:15 KENTA				18:00						18:00	<b>LesMILLS</b> BODY PUMP 18:25~19:10 安東 夕菜							
18:30					18:30	SALSATION® 18:15~19:15 HIROMI☆	エアロ40 18:30~19:10 野中 咲	<b>時間変更</b> キレイになるヨガ 18:15~19:00 MANAH			18:30		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					19:30						19:30	<b>LesMILLS</b> 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					
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		20:00	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		20:00									
20:00					20:30						20:30								
20:30					21:00	<b>LesMILLS</b> BODY ATTACK 21:15~22:00 KENTA	<b>NEW</b> 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					
21:00					21:30						21:30								
21:30					22:00						22:00								
22:00					<b>閉館時間 23:00</b>					<b>閉館時間 23:00</b>					<b>閉館時間 23:00</b>				

⚠️ 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

**16:45~**  
**ストレッチエリア**

**14:30~**  
**ストレッチエリア**

**有料**  
カルチャースクール  
**ラテン**  
15:15~16:15  
北本 愛美

# 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. 2022.4

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 梶川 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	ブレイクダンスを 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>		10:30		
11:00					11:00					11:00							11:00
11:30 ZUMBA 11:35~12:20 重田 舞	CHOREOLOGY by 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	チャレンジ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		ブレイクダンスの 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		11:30
12:00					12:00					12:00							12:00
12:30	LES MILLS				12:30					12:30	アクア45 12:30~13:15 TELU						12:30
13:00	SALSATION® 12:45~13:45 HIROMI★	BODY ATTACK 12:45~13:30 KENTA			13:00					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
13:30					13:30					13:30	アクアZUMBA 13:30~14:00 TELU						13:30
14:00	LES MILLS BODY COMBAT	BODY COMBAT 14:00~14:45 KENTA		骨盤調整ヨガ 14:00~14:45 Mina	14:00					14:00							14:00
14:30	ZUMBA 14:10~14:55 TELU				14:30	ZUMBA 14:10~15:10 miki				14:30							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				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 MIX 16:10~16:55 みどり		16:30				16:30						16:30			
17:00				17:00				17:00						17:00			
17:30	A	B	C	D	フール			17:30						17:30			
18:00								18:00						18:00			
18:30								18:30						18:30			
19:00	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					19:00						19:00			
19:30	LES MILLS							19:30						19:30			
20:00	BODY JAM 19:45~20:45 梶川倫世		ワインヤサフローヨガ 19:45~20:30 羽原														
20:30																	
21:00	LES MILLS																
21:30	BODY PUMP 21:10~21:55 安東 夕菜		快眠ヨガ 21:00~21:45 羽原														
22:00																	
閉館時間 23:00					閉館時間 21:00					閉館時間 20:00							
					<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>												
					<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>												