

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. 2022.6

	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	10:30~ ストレッチエリア		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~ ストレッチエリア 14:45まで	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	エアロ40 10:30~11:10 IZUMI	ハタヨガ 10:25~11:10 河西ひとみ	
11:00						11:00						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 榎川 倫世	時間変更 HYPER TRAINING 11:50~12:30 KO-KI	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	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	LES MILLS BODY JAM 12:40~13:40 榎川 倫世	LES MILLS BODY COMBAT 13:00~13:30 KO-KI	ベーシックヨガ 13:00~14:00 MIZUKI			12:00						12:00		LES MILLS BODY COMBAT 12:55~13:40 あつし	マットストレッチ 13:10~13:55 misa	
12:30						12:30						12:30				
13:00	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				13:00	モダンJAZZ ベーシック 13:15~14:00 Takamatsu	ボルドブラ 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 榎川 倫世			
13:30						13:30						13:30				
14:00	フラダンス 15:15~16:00 みどり	ボールストレッチ 15:30~16:15 AIKO	フロアヨガ 15:00~16:00 MIZUKI			14:00						14:00	ZUMBA 14:05~14:50 榎川 倫世	ピラティス 14:05~14:50 KACO	太陽礼拝 14:20~15:05 SHOKO	
14:30						14:30						14:30				
15:00						15:00						15:00				
15:30					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	ハタヨガ 15:45~16:30 住谷 奈緒子			
16:00					16:00					16:00						
16:30					16:30					16:30						
17:00																
17:30					17:30					17:30						
18:00	LES MILLS BODY ATTACK 18:30~19:15 KENTA	NEW LOCK DANCE 18:30~19:10 KOCO	パワーヨガ 18:30~19:15 石川 まさ子	16:45~ ストレッチエリア	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					18:30						18:30					
19:00					19:00						19:00					
19:30	MIXEDFIT® 19:45~20:30 HIROMI☆	PARTY GROOVE 19:35~20:35 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		21:00	LES MILLS BODY ATTACK 21:15~22:00 KENTA	LES MILLS BODY PUMP 21:00~21:45 こうのすけ	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 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					

閉館時間 23:00

閉館時間 23:00

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

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 ゼクシス広島 グループエクササイズ スケジュール

Thu.~Sun. 2022.6

木					土					日				
8F	B	10F	9F	10F	8F	B	10F	9F	10F	8F	B	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 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 フラダンス 10:25~11:10 みどり	ブレイクダンスを 編にしたフィットネス HIIT the Beat 10:40~11:25 あつし	モーニングヨガ 10:25~11:10 MANAH		
11:00				10:30~ アクア45 10:45~11:30 TELU									10:30~	
11:30 ZUMBA 11:35~12:20 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 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		
12:00						HYPER TRAINING 12:00~12:40 KO-KI							10:30~	
12:30	LesMILLS													
13:00 SALSATION® 12:45~13:45 HIROMI☆	BODY ATTACK 12:45~13:30 KENTA				13:00 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	DISCO MIX 12:45~13:30 みどり	体幹ヨガ45 13:00~13:45 久波 玲子		
13:30	LesMILLS					ステップ40 13:25~14:05 岸本 さおり				13:00 アクアZUMBA 13:30~14:00 TELU		ディスク 13:00~13:45 久波 玲子		
14:00 ZUMBA 14:10~14:55 TELU	BODY COMBAT 14:00~14:45 KENTA	骨盤調整ヨガ 14:00~14:45 Mina			14:00 ZUMBA 14:10~15:10 miki		エアロ45 14:35~15:20 岸本 さおり							
14:30							ソフトホットヨガ 15:00~15:45 Mina							
15:00	フラダンス 15:05~15:50 みどり				15:00 マットストレッチ 15:40~16:25 miki									
15:30 自力整体☆前半 15:15~16:00 長宗 裕美						リトモス45 15:50~16:35 岸本 さおり								
16:00					16:00 エアロ30 16:55~17:25 重田 舞		骨盤底筋 トレーニング 16:15~17:00 Mina							
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													
17:00														
17:30	A	B	C	D	フール									
18:00						18:00 STRONG Nation 17:55~18:40 重田 舞								
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											
19:30	LesMILLS													
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	LesMILLS													
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				

10:30~
ストレッチエリア

10:30~
ストレッチエリア

10:30~
ストレッチエリア

! 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。

! バスタオルが必要なレッスンになります!!

