

# 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. 2022.7

	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	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	ストレッチエリア	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													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	バーベルとプレートを使った 筋トレとカーディオのクラス HYPER TRAINING 11:50~12:30 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	LesMILLS													12:00			
12:30	BODY JAM	LesMILLS												12:30		LesMILLS	
13:00	12:40~13:40 梶川倫世	BODY COMBAT 13:00~13:30 KO-KI	ベーシックヨガ 13:00~14:00 MIZUKI				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 梶川 倫世	BODY COMBAT 12:55~13:40 あつし	マットストレッチ 13:10 ~ 13:55 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 14:05~14:50 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	太陽礼拝 14:20~15:05 SHOKO
14:30							14:30	バレトン 14:30~15:15 Takamatsu						14:30			
15:00	フラダンス		フローヨガ 15:00~16:00 MIZUKI				15:00							15:00			
15:30	15:15~16:00 みどり	ポールストレッチ 15:30~16:15 AIKO				15:30			骨盤調整ヨガ 15:30~16:15 AYU			15:30	JAZZダンス 15:15~15:45 KACO				
16:00						16:00						16:00	15:30~16:30 Takamatsu		ハタヨガ 15:45~16:30 住谷 奈緒子		
16:30						16:30						16:30					
17:00						17:00						17:00					
17:30						17:30						17:30					
18:00	LesMILLS					18:00	SALSATION®		キレイになるヨガ 18:15~19:00 MANAH			18:00	LesMILLS				
18:30	BODY ATTACK 18:30~19:15 KENTA	LOCK DANCE 18:30~19:10 KOCO	パワーヨガ 18:30~19:15 石川 まさ子			18:30	18:15~19:15 HIROMI☆	エアロ40 18:30~19:10 野中 咲				18:30	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		
19:00						19:00						19:00					
19:30	MIXEDFIT®	PARTY GROOVE	夜ヨガ 19:45~20:30 石川 まさ子			19:30	ZUMBA	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	DISCO WORLD 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	HIROMI☆	KACO				20:00	chami					20:00					
20:30	LesMILLS					20:30						20:30					
21:00	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	LesMILLS	BODY PUMP 21:00~21:45 こうのすけ	ハタヨガ 20:45~21:30 ミッツ			21:00	HIPHOP 21:00~21:45 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 KENTA					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

# 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. 2022.7

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 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 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 HIIT the Beat 10:40~11:25 あつし	モーニングヨガ 10:25~11:10 MANAH		
11:30 ZUMBA 11:35~12:20 重田 舞	CHOREOLOGYby SALSATION® 11:20~12:05 HIROMI☆	骨盤底筋 トレーニングヨガ 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 基礎クラス 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		
12:30 SALSATION® 12:45~13:45 HIROMI☆	LesMILLS BODY ATTACK 12:45~13:30 KENTA				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 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 ディスク		
14:00 ZUMBA 14:10~14:55 TELU	LesMILLS 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			14:00 STRONG Nation 14:15~15:00 安東 夕菜	BODY PUMP 14:15~15:00 こうのすけ	パフォーマンス アップヨガ 14:15~15:00 ディスク		
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				15:00 マットストレッチ 15:40~16:25 miki	リトモス45 15:50~16:35 岸本 さおり	ソフトホットヨガ 15:00~15:45 Mina			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		
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 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		リラククスヨガ 17:00~17:45 羽原		
17:30 A	B	C	D	フール	17:30 STRONG Nation 17:55~18:40 重田 舞					17:30				
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			19:00					18:30				
19:30 LesMILLS		ヴィンヤサフロ Yoga 19:45~20:30 羽原			19:30					19:00				
20:00 BODY JAM 19:45~20:45 堀川 倫世	STRONG Nation 20:05~20:50 安東 夕菜									20:00				
21:00 LesMILLS		快眠ヨガ 21:00~21:45 羽原								20:30				
21:30 BODY PUMP 21:10~21:55 安東 夕菜										21:00				
22:00										22:00				

ストレッチエリア

ストレッチエリア

ストレッチエリア

閉館時間 21:00

**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**

フィットネス初心者の方大歓迎!!! 初めてのなればコレ♪  
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。

📖 バスタオルが必要なレッスンになります!!

