

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. 2024.4

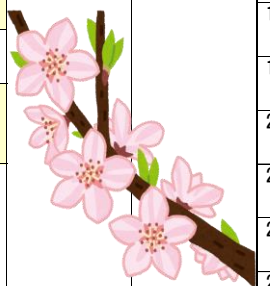
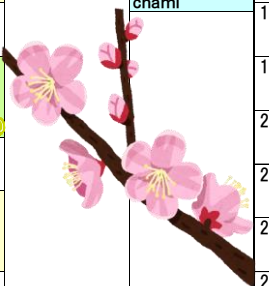
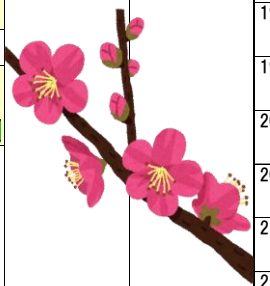
	月					火					水				
	8F		10F	8F	10F	8F		10F	8F	10F	8F		10F	8F	10F
	A	B	C	ジム・スパ	プール	A	B	C	ジム・スパ	プール	A	B	C	ジム・スパ	プール
10:30	エアロ40 10:25~11:05 中田	マットストレッチ45 10:30~11:15 shoco	ハタヨガ45 10:30~11:15			10:30	エアロ30 10:30~11:00 瀬尾 江美	アイソレーション45 10:30~11:15 KACO	自力整体☆前半(45) 10:25~11:10 長宗 裕美		10:30	DISCO WORLD45 10:30~11:15	太極舞45 10:30~11:15	ハタヨガ45 10:25~11:10 河西ひとみ	10:30
11:00						11:00					11:00	IZUMI	久波 玲子	河西ひとみ	11:00
11:30	リトモス45 11:30~12:15	バーベルを使った上半身のトレーニングクラス HYPER TRAINING30 11:50~12:20 SHIZUMA ☆	ムーブメントヨガ45 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	PARTY GROOVE45 11:45~12:30 KACO	自力整体☆後半(45) 11:40~12:25 長宗 裕美		11:30	バレトン45 11:40~12:25 IZUMI	ZUMBA45 11:40~12:25 久波 玲子	調整体操60 11:45~12:45 misa	11:30
12:00	梶川 倫世					12:00	縄手 裕子				12:00				12:00
12:30	LES MILLS					12:30					12:30		LES MILLS		12:30
13:00	BODY JAM60 12:40~13:40 梶川 倫世	CARDIO & ABS30 12:50~13:20 SHIZUMA ☆	ベーシックヨガ60 13:00~14:00 MIZUKI			13:00	モダンJAZZ ベーシック45 13:00~13:45 Takamatsu	ボルドブラ45 13:00~13:45 長宗 裕美	身体ほぐしヨガ45 13:00~13:45 shoco		13:00	リトモス45 12:50~13:35 梶川 倫世	BODY COMBAT45 12:50~13:35 Atsushi	マットストレッチ45 13:10~13:55 misa	13:00
13:30						13:30					13:30				13:30
14:00	ピラティス45 14:05~14:50 河西 ひとみ	整腰・骨盤調整45 14:05~14:50 みどり				14:00	バレトン45 14:15~15:00 Takamatsu	ラテンエクスペンス コンサルサ(45) 14:15~15:00 北本 愛美	ベーシックヨガ45 14:15~15:00 AYU		14:00	ZUMBA45 13:55~14:40 梶川 倫世	ピラティス45 14:05~14:50 KACO	ヨガ~太陽礼拝~(45) 14:20~15:05 shoco	14:00
14:30						14:30					14:30				14:30
15:00	フラダンス45 15:15~16:00 みどり		フローヨガ60 15:00~16:00 MIZUKI			15:00	ストレッチボール ピラティス45 15:20~16:05 shoco	カルチャー JAZZダンス60 15:45~16:45 Takamatsu	骨盤調整ヨガ45 15:30~16:15 AYU		15:00		アイソレーション30 15:15~15:45 KACO	ハタヨガ45 15:30~16:15 住谷 奈緒子	15:00
15:30		ポールリリース45 15:30~16:15 AIKO				15:30					15:30	JAZZダンス60 15:30~16:30 Takamatsu			15:30
16:00						16:00					16:00				16:00
16:30						16:30					16:30				16:30
17:00						17:00					17:00				17:00
17:30						17:30					17:30				17:30
18:00						18:00					18:00				18:00
18:30	ステップ・ブランク・スクワットの身体トレーニング HIT the Beat40 18:40~19:20 あつし	LOCK DANCE45 18:40~19:25 KACO	ピラティス45 18:30~19:15 久波 玲子			18:30	SALSATION®(60) 18:25~19:25 HIROMI ☆	HYPER TRAINING40 18:50~19:30 あつし	キレイになるヨガ45 18:15~19:00 MANAH		18:30	ダンササイズ30 18:45~19:15 あつし	初級エアロ45 18:30~19:15 Takamatsu	肩周り調整ストレッチ 45 18:30~19:15 KYOKA	18:30
19:00						19:00		★再開★			19:00				19:00
19:30			リラククスヨガ45 19:35~20:20 久波 玲子			19:30	ZUMBA60 19:45~20:45 chami	ポールリリース45 19:30~20:15 AIKO			19:30	DANCE REMIX45 19:40~20:25 IZUMI	バレトン45 19:35~20:20 Takamatsu	骨盤調整ストレッチ45 19:45~20:30 KYOKA	19:30
20:00						20:00					20:00				20:00
20:30	LES MILLS					20:30					20:30				20:30
21:00	BODY COMBAT45 21:00~21:45 三随 智香子	CHOREOLOGY by SALSATION®(60) 21:00~22:00 HIROMI ☆				21:00					21:00				21:00
21:30						21:30					21:30				21:30
22:00						22:00					22:00				22:00
閉館時間 23:00					閉館時間 23:00					閉館時間 23:00					

【スタジオレンタル】  
A・B・Cスタジオ、  
レッスンが実施されない  
時間にお貸します！  
音響の使用可！  
  
通常4,400円/h  
↓  
キャンペーン価格  
1,100円/h

⚠️ 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

【パーソナル】  
トレーナー1名が  
マンツーマンで  
トレーニング指導  
を行います。  
お申込はフロントまで

少し隣りに慣れてきたら  
チャレンジ★  
お申し込みはフロントに



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. 2024.4

	木					土					日						
	8F		10F	8F	10F	8F		10F	8F	10F	8F		10F	9F	10F		
	A	B	C	ジム・スパ	プール	A	B	C	ジム・スパ	プール	A	B	C	D/ジム・スパ	プール		
10:30	エアロ40 10:30~11:10 重田 舞		ヨガ45 10:30~11:15	代行表		10:30	リトモス45 10:30~11:15	パレトン45 10:30~11:15	ピラティス45 10:30~11:15		10:30	フラダンス45 10:25~11:10 みどり	トレーニング基礎30 10:30~11:00 SHIZUMA ☆	モーニングヨガ45 10:25~11:10 MANAH			
11:00		CHOREOLOGYby SALSATION®(60) HIROMI ☆	★代行表チェック★	代行表で 毎週お知らせ！ ご確認のうえ ご参加 お待ちしております	アクア45 10:45~11:30 TELU	11:00	堀川 倫世	Takamatsu	河西 ひとみ		11:00				カルチャー		
11:30	ZUMBA45 11:35~12:20 重田 舞		ヨガ60 11:35~12:35			11:30	チャレンジJAZZダンス45		ソフトホットヨガ45 11:45~12:30		11:30	ZUMBA45 11:35~12:20 みどり	HIIT & ABS45 11:30~12:15 SHIZUMA ☆	ソフトホットヨガ60 11:35~12:35 MANAH	ホイールヨガ45 11:30~12:15 MANAH		
12:00		LES MILLS	★代行表チェック★			12:00	Takamatsu	HYPER TRAINING40 12:00~12:40 あつし	河西 ひとみ		12:00			久波 玲子	★有料スクール★		
12:30		SALSATION®(60)				12:30	LES MILLS		アシュタンガヨガ60 11:45~12:30		12:30	アクア45 12:30~13:15 TELU	LES MILLS	DISCO MIX45 12:45~13:30 みどり	基礎からしっかり習得し たい方におすすめ★ お申し込みはフロントに て承っております。		
13:00	12:45~13:45 HIROMI ☆	BODY COMBAT45 12:45~13:30 あつし	メイクアップボディ45 13:00~13:45 KYOKA			13:00	あつし	タオリストレッチ& コンディショニング40 13:20~14:00 岸本 さおり	13:00~14:00 SUU		13:00	BODY COMBAT45 13:00~13:45 あつし		体幹ヨガ45 13:00~13:45 ダイスケ			
13:30		CARDIO TRAINING30 14:00~14:30 SHIZUMA ☆	リフレッシュストレッチ 45 14:05~14:50 KYOKA			13:30	ZUMBA60 14:10~15:10 miki	エアロ45 14:30~15:15 岸本 さおり	ベーシックヨガ60 14:45~15:45 MIZUKI		13:30	アクアZUMBA30 13:30~14:00 TELU	★NEW★	整腰・骨盤調整45 13:55~14:40 みどり	パフォーマンス アップヨガ45 14:15~15:00 ダイスケ		
14:00	ZUMBA45 14:10~14:55 TELU					14:00					14:00		ダンササイズ30 14:15~14:45 あつし				
14:30		初級フラダンス30 15:05~15:35 みどり	ピラティス45 15:15~16:00 久波 玲子			14:30					14:30		HIT the Beat45 15:20~16:05 あつし	ZUMBA45 15:10~15:55 久波 玲子	青登産科トレーニングヨガ60 15:30~16:30		
15:00	自力整体☆前半(45) 15:15~16:00 長宗 裕美					15:00	マットストレッチ45 15:40~16:25 miki	リトモス45 15:45~16:30 岸本 さおり	フローヨガ60 16:05~17:05 MIZUKI		15:00			エアロ45 16:15~17:00 久波 玲子	★内容変更★		
15:30		フラダンス45 15:50~16:35 みどり				15:30					15:30						
16:00	自力整体☆後半(45) 16:15~17:00 長宗 裕美					16:00					16:00						
16:30						16:30					16:30						
17:00						17:00	エアロ30 16:55~17:25 重田 舞				17:00			エアロ45 16:15~17:00 久波 玲子	ヨガニドラ ~眠るヨガ~(45) 17:00~17:45 羽原		
17:30	A	B	C	D	プール	17:30					17:30						
18:00						18:00	STRONG Nation45 17:55~18:40 重田 舞				18:00						
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45 18:30~19:15 羽原			18:30					18:30						
19:00		LES MILLS				19:00					19:00						
19:30		BODY JAM60 19:45~20:45 堀川 倫世	ヴィンヤサフローヨガ45 19:45~20:30 羽原			19:30					19:30						
20:00		リンパストレッチ45 20:00~20:45 沖本 真理															
20:30		LES MILLS															
21:00		BODY COMBAT45 21:10~21:55 Atsushi	快眠ヨガ45 20:50~21:35 羽原														
21:30																	
22:00																	
閉館時間 21:00																	
閉館時間 20:00																	
<p>★超おすすめ！レスミルズプログラム★ ~世界中で愛されているコリオ系プログラム~</p> <p><b>LesMILLS</b> <b>BODYATTACK</b> 下半身トレーニングに特化した 有酸素系の脂肪燃焼プログラム</p> <p><b>LesMILLS</b> <b>BODYPUMP</b> バーベル・プレートを使用した 全身のトレーニングプログラム</p> <p><b>LesMILLS</b> <b>BODYCOMBAT</b> 人気ナンバー1 格闘技系の脂肪燃焼プログラム</p> <p><b>LesMILLS</b> <b>BODYJAM</b> 世界中のダンスをミックスした フィットネス系ダンスプログラム</p>																	
<p>初心者の方大歓迎！ 運動が得意ではない方も、全ての方が安心して楽しめるレッスン☆</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>バスタオルが必要なレッスンになります！！</p> <p>ストレッチポールが必要なレッスンになります！！ ※スタジオ脇のものをご利用いただけます。</p>																	

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

基礎からしっかり習得し  
たい方におすすめ★  
お申し込みはフロントに  
て承っております。

