

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. 2025.5

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	足裏整える& ストレッチ45 10:30~11:15 shoco	ハタヨガ45 10:30~11:15 住谷 奈緒子			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 MEGA DANZ45 10:30~11:15 IZUMI	太極舞45 10:30~11:15 久波 玲子	ハタヨガ45 10:25~11:10 河西ひとみ		
11:00					11:00					11:00				
11:30 リトモス45 11:30~12:15 梶川 倫世	RADICAL FightDo45 11:40~12:25 静真	脂肪燃焼ヨガ45 11:45~12:30 shoco		アクア30 11:30~12:00 中田	11:30 ステップ30 11:20~11:50 瀬尾 江美	PARTY GROOVE45 11:45~12:30 KACO	自力整体☆後半45 11:40~12:25 長宗 裕美			11:30 アクア45 11:15~12:00 河西ひとみ	11:30 パレトン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	
12:00					12:00					12:00				
12:30 BODY JAM60 12:35~13:35 梶川 倫世	LES MILLS				12:30					12:30				
13:00					13:00					13:00				
13:30					13:30					13:30				
14:00 パレトン50 14:00~14:50 miki	整腰・骨盤調整45 14:00~14:45 みどり	ハタヨガ45 14:00~14:45 MIKA			14:00					14:00				
14:30					14:30					14:30				
15:00 ウェーブストレッチ60 15:00~16:00 miki	フラダンス45 15:00~15:45 みどり				15:00					15:00				
15:30					15:30					15:30				
16:00					16:00					16:00				
16:30					16:30					16:30				
17:00					17:00					17:00				
17:30					17:30					17:30				
18:00					18:00					18:00				
18:30					18:30					18:30				
19:00					19:00					19:00				
19:30					19:30					19:30				
20:00					20:00					20:00				
20:30					20:30					20:30				
21:00					21:00					21:00				
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				

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. 2025.5

木					土					日				
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	D/ジム・スパ	プール
10:30 エアロ40 10:30~11:10 重田 舞		やさしいヨガ45 10:30~11:15 羽原		アクア45 10:45~11:30 TELU	10:30 リトモス 45 10:30~11:15 梶川 倫世	LesMILLS BODY PUMP45 10:30~11:15 RYU	ピラティス 45 10:30~11:15 河西 ひとみ			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 静真	ヨガリラックス 40 10:40~11:20 久波 玲子		10:30
11:00					11:00	RADICAL MEGA DANZ45 11:30~12:15 梶川 倫世				11:00	LesMILLS BODY COMBAT45 11:30~12:15 SEIYA	ソフトホットヨガ 60 11:40~12:40 久波 玲子		11:00
11:30 ZUMBA 45 11:35~12:20 重田 舞	CHOREOLOGYby SALSATION 850 11:25~12:15 HIROMI★	骨盤関節調節 ヨ ガ60 11:35~12:35 羽原			11:30	バレットン 60 11:35~12:35 Takamatsu	ソフトホットヨガ 45 11:45~12:30 河西 ひとみ			11:30	ZUMBA 45 11:35~12:20 みどり			12:00
12:00					12:00					12:00				12:00
12:30					12:30	LesMILLS BODY COMBAT60 12:45~13:45 あつし				12:30	LesMILLS DISCO MIX45 12:45~13:30 みどり	マイルドフロ Yoga 45 13:00~13:45 AYU		12:30
13:00 SALSATION 860 12:45~13:45 HIROMI★	FightDo45 12:45~13:30 RYU	メイクアップボディ 45 13:00~13:45 KYOKA			13:00	チャレンジ JAZZダンス 45 13:00~13:45 Takamatsu	アシタダヨガ 60 13:00~14:00 SUU			13:00	BODY ATTACK45 13:00~13:45 みどり			13:00
13:30					13:30					13:30	あつし			13:30
14:00 ZUMBA60 14:00~15:00 TELU	LesMILLS BODY PUMP30 14:00~14:30 RYU	リフレッシュストレッチ 45 14:05~14:50 KYOKA			14:00	ZUMBA60 14:10~15:10 miki	エアロ 45 14:15~15:00 岸本 さおり			14:00	RADICAL FightDo45 14:10~14:55 静真	整腰・骨盤調整 45 13:55~14:40 みどり	アクティブフロ Yoga 45 14:00~14:45 AYU	14:00
14:30					14:30					14:30				14:30
15:00		初級フラダンス 40 15:05~15:45 みどり	ピラティス 45 15:15~16:00 久波 玲子		15:00					15:00	ZUMBA45 15:10~15:55 久波 玲子			15:00
15:30 自力整体 ☆前半(45) 15:15~16:00 長宗 裕美					15:30	マットストレッチ 45 15:40~16:25 miki	Hot Hatha Yoga Detox 60 15:45~16:45 Hiromi			15:30		骨盤底筋 トレーニング Yoga 60 15:30~16:30 羽原		15:30
16:00		フラダンス 45 15:55~16:40 みどり			16:00					16:00				16:00
16:30 自力整体 ☆後半(45) 16:15~17:00 長宗 裕美					16:30					16:30	エアロ45 16:15~17:00 久波 玲子			16:30
17:00					17:00	エアロ30 16:55~17:25 重田 舞				17:00		ヨガニドラ ~眠るヨガ~ 45 16:50~17:35 羽原		17:00
17:30					17:30	STRONG Nation30 17:40~18:10 重田 舞	ストレッチ Yoga 45 17:15~18:00 Hiromi			17:30				17:30
18:00					18:00					18:00				18:00
18:30	ステップ 40 18:40~19:20 縄手 裕子	デトックスフロ ー 45 18:30~19:15 YUZU			18:30	カルチャー ★有料スクール★ フラダンス 60 18:40~19:40 みどり				18:30				18:30
19:00					19:00					19:00				19:00
19:30	LesMILLS BODY JAM60 19:45~20:45 梶川 倫世	ZUMBA45 18:50~19:35 沖本 真理	リラックスヨガ 45 19:45~20:30 YUZU		19:30					19:30				19:30
20:00														
20:30														
21:00	LesMILLS BODY COMBAT45 21:10~21:55 Atsushi													
21:30														
22:00														
閉館時間 23:00					閉館時間 21:00					閉館時間 20:00				