

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

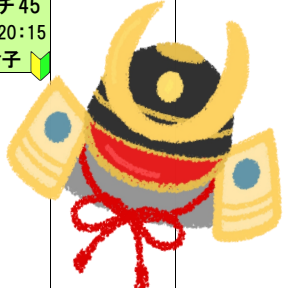
月					火					水				
8F		10F	8F	10F	8F		10F	8F	10F	8F		10F	8F	10F
A	B	C	ジム・スパ	プール	A	B	C	ジム・スパ	プール	A	B	C	ジム・スパ	プール
10:30 エアロ40 10:25~11:05 中田	足裏整える& ストレッチ45 10:30~11:15 shoco	ハタヨガ45 10:30~11:15 住谷 奈緒子			10:30 エアロ30 10:30~11:00 瀬尾 江美	アイソレーション45 10:30~11:15 KACO	自力整体☆前半45 10:25~11:10 長宗 裕美			10:30 MEGA DANZ45 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		10:30
11:00					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 バレット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					12:00					12:00				12:00
12:30 BODY JAM60 12:35~13:35 梶川 倫世	LES MILLS				12:30					12:30				12:30
13:00					13:00					13:00				13:00
13:30					13:30					13:30				13:30
14:00 バレット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 モダンJAZZ ベーシック45 13:00~13:45 Takamatsu	LES MILLS BODY COMBAT45 13:00~13:45 あつし	身体ほぐしヨガ45 13:00~13:45 shoco			14:00 ZUMBA45 13:55~14:40 梶川 倫世	14:00 マットストレッチ45 14:10~14:55 SEIYA	マットストレッチ45 13:10~13:55 misa		14:00
14:30					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				15:00
15:30					15:30					15:30				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					18:30					18:30				18:30
19:00					19:00					19:00				19:00
19:30					19:30					19:30				19:30
20:00					20:00					20:00				20:00
20:30					20:30					20:30				20:30
21:00					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				

⚠ 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

初心者バックキャンペーン
実施中
ただいまパーソナル
トレーニングの
キャンペーン
実施中です！
詳しくは
セクシス
だよりまで♪

少し踊りに慣れてきたら
チャレンジ★
お申し込みはフロント

少し踊りに慣れてきたら
チャレンジ★
お申し込みはフロントに



Thu.~San. 2025.5
