

# 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

Mon.~Wed. 2021.6

	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	フール		
10:30	エアロ40 10:25~11:05 中田		☆時間変更☆ ハタヨガ 10:30~11:15 住谷 奈緒子			10:30	エアロ30 10:30~11:00 瀬尾 江美		自力整体☆前半 10:25~11:10 長宗 裕美		10:30	バレトン 10:30~11:15 IZUMI	バレエ 10:30~11:15 大森 愛	ハタヨガ 10:25~11:10 河西ひとみ			
11:00	LES MILLS ☆新規追加☆					11:00					11:00						
11:30	エレメント15 BODY JAM 11:30~12:30 梶川 倫世	ムーブメントヨガ 11:30~12:15 MANAH			アクア30 11:25~11:55 中田	11:30	ステップ45 11:30~12:15 瀬尾 江美	PARTY GROOVE KACO	自力整体☆後半 11:40~12:25 長宗 裕美		11:30						
12:00						12:00					12:00	エアロ30 11:45~12:15 IZUMI	タヒチアンダンス 11:45~12:30 大森 愛				
12:30						12:30					12:30		LES MILLS				
13:00	リトモス 12:55~13:40 梶川 倫世		ベーシックヨガ 13:00~14:00 MIZUKI			13:00	LES MILLS ☆新規追加☆ BODY JAM 13:15~14:00 IZUMI	ポルドブラ 13:00~13:45 長宗 裕美			13:00	リトモス 12:50~13:35 梶川 倫世	☆新規追加☆ BODY COMBAT 13:00~13:45 SAKI	カルチャースクール タヒチアン& フ ラダンス 12:45~13:45 大森 愛			
13:30						13:30					13:30						
14:00	ピラティス 14:05~14:50 河西ひとみ	バレエストレッチ 14:05~14:35 大多和 奈江				14:00					14:00	ZUMBA 14:05~14:50 梶川 倫世	ピラティス 14:15~15:00 KACO				
14:30						14:30	HIPHOP 14:30~15:15 IZUMI	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		14:30						
15:00		バレエ 15:05~15:50 大多和 奈江	フローヨガ 15:00~16:00 MIZUKI			15:00					15:00						
15:30						15:30				カルチャースクール ラテン 15:15~16:15 北本 愛美	15:30	JAZZダンス 15:30~16:30 Takamatsu		ベーシックヨガ 15:30~16:30 MIKA			
16:00	フラダンス 16:00~16:45 みどり					16:00	バレトン 15:45~16:30 Takamatsu				16:00						
16:30						16:30					16:30						
17:00						17:00	<b>LES MILLS</b>					17:00					
17:30						17:30	<b>6月より導入開始!!</b>					17:30					
18:00						18:00					18:00						
18:30	LES MILLS BODY PUMP 7月より導入予定					18:30	SALSATION® 18:15~19:15 HIROMI☆		パフォーマンスアッ プヨガ short 18:30~19:00 ダイスケ		18:30		DISCO WORLD 18:15~19:00 RUI	肩こり緩和ヨガ 18:15~19:00 ミッツ			
19:00		パワーヨガ 18:45~19:30 石川 まさ子				19:00					19:00	LES MILLS ☆新規追加☆					
19:30	LES MILLS ☆新規追加☆					19:30			センサリーヨガ 19:30~20:15 ダイスケ		19:30	BODY JAM 19:30~20:15 IZUMI	DZ.Fit.Retoro 19:30~20:15 RUI	骨盤調整ヨガ 19:30~20:15 ミッツ			
20:00	BODY COMBAT 20:00~20:45 ATSUSHI	☆スタジオ・時間☆ MIXXEDFIT 20:30~21:30 HIROMI☆	夜ヨガ 20:00~20:45 石川 まさ子			20:00	ZUMBA 19:45~20:45 chami	リトモス 19:50~20:35 野中 咲			20:00						
20:30						20:30					20:30	LES MILLS BODY PUMP 7月より導入予定	HIPHOP 20:45~21:30 IZUMI	メリハリ美ボディメイクヨ ガ 20:45~21:30 ミッツ			
21:00						21:00	LES MILLS ☆新規追加☆ BODY COMBAT 21:15~22:00 SAKI		体軸ヨガ 20:45~21:30 ダイスケ		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					

10:30~  
ストレッチエリア

10:30~  
ストレッチエリア  
14:45まで

10:30~  
12:15まで

14:30~  
ストレッチエリア

⚠️ 各種レッスンの  
途中入場・途中退場は  
固くお断りをしています

有料

有料

# 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. 2021.6

	木					土					日							
	8F	10F	9F	10F	フール	8F	10F	9F	10F	フール	8F	10F	9F	10F	フール			
	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30 10:30~11:00 重田 舞		骨盤ヨガ 10:30~11:15 Mina	10:30~ <b>ストレッチエリア</b>	アクア45 10:45~11:30 TELU	10:30 リトモス 10:30~11:15	10:30 バレトン 10:30~11:15 Takamatsu	10:30 ピラティス 10:30~11:15 河西 ひとみ	10:30~ <b>ストレッチエリア</b>	10:30 フラダンス 10:30~11:15 みどり	10:25 DZ.Fit.Retro 10:25~11:10 RUI	10:20 モーニングヨガ 10:20~11:05 MANAH	10:30~ <b>ストレッチエリア</b>					
11:00		★時間変更★ CHOREOLOGYby SALSATION® 11:20~12:05 HIROMI★	骨盤底筋 トレーニングヨガ 11:45~12:30 Mina			11:00 梶川 倫世	★新規追加★ LES MILLS 11:00 チャレンジJAZZダンス 11:45~12:30 Takamatsu	11:00 ソフトホットヨガ 11:45~12:30 河西 ひとみ			11:00 ZUMBA 11:45~12:30 みどり	11:40 DISCO WORLD 11:40~12:25 RUI						
11:30	ZUMBA 11:30~12:15 重田 舞	★新規追加★ LES MILLS				11:30	★新規追加★ LES MILLS	11:30 ソフトホットヨガ 11:45~12:30 河西 ひとみ			11:30							
12:00		★新規追加★ SALSATION® 12:45~13:45 STAFF	骨盤調整ヨガ 13:00~13:45 Mina			12:00	★新規追加★ LES MILLS	12:00 BODY BALANCE 12:00~12:45 erina			12:00	★新規追加★ LES MILLS						
12:30		★新規追加★ LES MILLS				12:30		12:30 アッシュタンガヨガ 13:00~14:00 SUU			12:30							
13:00	SALSATION® 12:45~13:45 HIROMI★	★新規追加★ LES MILLS				13:00		13:00 サルサ 13:15~14:00 erina			13:00	★新規追加★ LES MILLS						
13:30		★新規追加★ BODY COMBAT 12:45~13:15 SAKI				13:30		13:30 ZUMBA 14:10~15:10 miki			13:30	★新規追加★ LES MILLS						
14:00		ZUMBA 14:45~15:30 TELU				14:00		14:00 BODY COMBAT 14:30~15:15 颯真			14:00	★新規追加★ LES MILLS						
14:30						14:30		14:30 マットストレッチ 15:40~16:25 miki			14:30	★新規追加★ LES MILLS						
15:00	自力整体★前半 15:00~15:45 長宗 裕美					15:00		15:00 BODY JAM 15:45~16:30 STAFF			15:00	★新規追加★ LES MILLS						
15:30		有料 カルチャースクール パレエ 16:00~17:30 大森 愛 60分or90分 選択頂けます			15:30		15:30 エアロ30 16:55~17:25 重田 舞		15:30	★新規追加★ LES MILLS								
16:00					16:00		16:00 STRONG Nation 17:55~18:40 重田 舞		16:00	★新規追加★ LES MILLS								
16:30					16:30		16:30		16:30	★新規追加★ LES MILLS								
17:00					17:00		17:00		17:00	★新規追加★ LES MILLS								
17:30	A	B	C	D	フール					★新規追加★ LES MILLS								
18:00				カルチャースクール タヒチアンダンス 17:45~18:45 大森 愛						★新規追加★ LES MILLS								
18:30		サルサ 18:30~19:15 erina	ハタヨガ 18:30~19:15 羽原							★新規追加★ LES MILLS								
19:00	ステップ40 18:45~19:25 縄手 裕子									★新規追加★ LES MILLS								
19:30	LES MILLS ★新規追加★									★新規追加★ LES MILLS								
20:00	BODY JAM 20:00~20:45 梶川 倫世	DISCO WORLD 19:45~20:30 RUI	ヴィンヤサフロヨーガ 19:45~20:30 羽原							★新規追加★ LES MILLS								
20:30										★新規追加★ LES MILLS								
21:00	★新規追加★ LES MILLS	DZ.Fit.Retro 21:00~21:45 RUI								★新規追加★ LES MILLS								
21:30	BODY COMBAT 21:15~22:00 ATSUSHI									★新規追加★ LES MILLS								
22:00										★新規追加★ LES MILLS								

⚠ 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



閉館時間 21:00

閉館時間 20:00

## LES MILLS

- LES MILLS BODY PUMP** ...バーベルを使った全身を鍛えるワークアウト。大きな筋肉をつけることなく、全身を鍛えるプログラム。
- LES MILLS BODY COMBAT** ...様々な格闘技の動きを入れたワークアウト。脂肪燃焼を目的とした格闘技プログラム。
- LES MILLS BODY JAM** ...様々な音楽ジャンル、カルチャー、ダンスを組み合わせたワークアウト。初心者でも安心して参加できるダンスプログラム。
- LES MILLS BODY ATTACK** ...下半身トレーニングに特化したシェイプアップに有効なワークアウト。エネルギッシュな音楽に合わせてパワー・スピード・敏捷性を高めるプログラム。
- LES MILLS BODY BALANCE** ...ヨガをベースに太極拳やピラティスを取り入れたストレッチ運動。背筋を鍛え、脂肪年初と柔軟性を向上させるプログラム。

閉館時間 23:00