




# 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. 2021.12

|            | 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<br>10:25~11:05<br>中田   |   | ハタヨガ<br>10:30~11:15<br>住谷 奈緒子         | 10:30~<br><b>ストレッチエリア</b> |     | 10:30   | エアロ30<br>10:30~11:00<br>瀬尾 江美        | ピラティス<br>10:30~11:15<br>KACO                | 自力整体☆前半<br>10:25~11:10<br>長宗 裕美               | 10:30~<br><b>ストレッチエリア</b> | 10:30  | アクアワーク<br>10:30~11:00<br>河西 ひとみ | 10:30 | バレトン<br>10:30~11:15<br>IZUMI   | DZ.Fit.Retoro<br>10:45~11:30<br>RUI | ハタヨガ<br>10:25~11:10<br>河西ひとみ                    | 10:30~<br><b>ストレッチエリア</b> | 10:30                              |                                 |  |       |  |  |
| 11:00      |  | LES MILLS   |                                       |                           |     |   |                                      |   |   |                           |  |                                 |       |                                |                                     |   |                           |                                    |                                 |  |       |  |  |
| 11:30      | リトモス<br>11:30~12:15<br>梶川 倫世   | BODY COMBAT<br>11:30~12:15<br>SAKI                    | ムーブメントヨガ<br>11:45~12:30<br>MANAH      |                           |     | アクア30<br>11:30~12:00<br>中田  | 11:30                                | ステップ45<br>11:30~12:15<br>瀬尾 江美              | PARTY GROOVE<br>11:45~12:30<br>KACO           |                           | 自力整体☆後半<br>11:40~12:25<br>長宗 裕美  |                                 | 11:30 | アクア45<br>11:15~12:00<br>河西 ひとみ | 11:30                               | エアロ30<br>11:45~12:15<br>IZUMI                   |                           | DISCO WORLD<br>12:00~12:30<br>RUI  | 調整体操<br>11:45~12:45<br>misa     |  | 11:30 |  |  |
| 12:00      |  | LES MILLS   |                                       |                           |     |   |                                      |   |   |                           |  |                                 |       |                                |                                     |   |                           |                                    |                                 |  |       |  |  |
| 12:30      | LES MILLS  | LES MILLS   |                                       |                           |     |   |                                      |   |   |                           |  |                                 |       |                                |                                     |   |                           |                                    |                                 |  |       |  |  |
| 13:00      | BODY JAM<br>12:40~13:40<br>梶川倫世  | BODY PUMP<br>12:45~13:30<br>SAKI                      | ベーシックヨガ<br>13:00~14:00<br>MIZUKI      |                           |     |   | 13:00                                | DISCO WORLD<br>13:15~14:00<br>IZUMI         | ポルドブラ<br>13:00~13:45<br>長宗 裕美                 |                           | 肩こり解消ヨガ<br>13:00~13:45<br>SHOKO  |                                 | 13:00 | リトモス<br>12:50~13:35<br>梶川 倫世   | 13:00                               | LES MILLS<br>BODY COMBAT<br>13:00~13:45<br>SAKI |                           | BODY COMBAT<br>13:00~13:45<br>SAKI | マットストレッチ<br>13:15~14:00<br>misa |  | 13:00 |  |  |
| 13:30      |  |   |                                       |                           |     |   |                                      |   |   |                           |  |                                 |       |                                |                                     |   |                           |                                    |                                 |  |       |  |  |
| 14:00      | ピラティス<br>14:05~14:50<br>河西ひとみ  | 美腰・骨盤調整<br>14:15~15:00<br>みどり                         |                                       |                           |     |   | 14:00                                | LES MILLS<br>BODY JAM<br>14:30~15:20<br>こまち | ラテンエクスペ<br>ルコンサルサ®<br>14:15~15:00<br>北本 愛美    |                           | ベーシックヨガ<br>14:15~15:00<br>AYU  |                                 | 14:00 | ZUMBA<br>14:05~14:50<br>梶川 倫世  | 14:30                               | ピラティス<br>14:15~15:00<br>KACO                    |                           |                                    |                                 |  |       |  |  |
| 14:30      |  |   |                                       |                           |     |   |                                      |   |   |                           |  |                                 |       |                                |                                     |   |                           |                                    |                                 |  |       |  |  |
| 15:00      |  |   | フローヨガ<br>15:00~16:00<br>MIZUKI        |                           |     |   | 15:00                                |   |   |                           |  |                                 |       |                                |                                     |   |                           |                                    |                                 |  |       |  |  |
| 15:30      | フラダンス<br>15:20~16:05<br>みどり  |   |                                       |                           |     | 15:30   |                                      |   |   |                           |  |                                 |       |                                |                                     |   |                           |                                    |                                 |  |       |  |  |
| 16:00      |  |   |                                       |                           |     | 16:00   | バレトン<br>15:45~16:30<br>Takamatsu     |   | 骨盤調整ヨガ<br>15:30~16:15<br>AYU                  |                           |  |                                 |       |                                |                                     |   |                           |                                    |                                 |  |       |  |  |
| 16:30      |  |   |                                       |                           |     | 16:30   |                                      |   |   |                           |  |                                 |       |                                |                                     |   |                           |                                    |                                 |  |       |  |  |
| 17:00      |  |   |                                       |                           |     |  |                                      |   |   |                           |  |                                 |       |                                |                                     |   |                           |                                    |                                 |  |       |  |  |
| 17:30      |  |   |                                       |                           |     | 17:30   |                                      |   |   |                           |  |                                 |       |                                |                                     |   |                           |                                    |                                 |  |       |  |  |
| 18:00      | LES MILLS  |   |                                       |                           |     | 18:00   | SALSATION®<br>18:15~19:15<br>HIROMI☆ | エアロ40<br>18:30~19:10<br>野中 咲                | ハフオーマンスア<br>ップヨガ short<br>18:30~19:00<br>ダイスケ |                           |  |                                 |       |                                |                                     |   |                           |                                    |                                 |  |       |  |  |
| 18:30      | BODY ATTACK<br>18:30~19:15<br>KENTA  |   | パワーヨガ<br>18:30~19:15<br>石川 まさ子        |                           |     | 18:30   |                                      |   |   |                           |  |                                 |       |                                |                                     |   |                           |                                    |                                 |  |       |  |  |
| 19:00      |  |   |                                       |                           |     | 19:00   |                                      |   |   |                           |  |                                 |       |                                |                                     |   |                           |                                    |                                 |  |       |  |  |
| 19:30      | MIXXEDFIT®<br>19:45~20:30<br>HIROMI☆   | PARTY GROOVE<br>19:30~20:30<br>KACO                   | 夜ヨガ<br>19:45~20:30<br>石川 まさ子          |                           |     | 19:30   | ZUMBA<br>19:45~20:45<br>chami        | リトモス<br>19:30~20:15<br>野中 咲                 | ヨガ~<br>セルフオーナーシ<br>ップ<br>19:30~20:15<br>ダイスケ  |                           |  |                                 |       |                                |                                     |   |                           |                                    |                                 |  |       |  |  |
| 20:00      |  |   |                                       |                           |     | 20:00   |                                      |   |   |                           |  |                                 |       |                                |                                     |   |                           |                                    |                                 |  |       |  |  |
| 20:30      | LES MILLS  |   |                                       |                           |     | 20:30   |                                      |   |   |                           |  |                                 |       |                                |                                     |   |                           |                                    |                                 |  |       |  |  |
| 21:00      | BODY COMBAT<br>21:00~21:45<br>SAKI   | CHOREOLOGY by<br>SALSATION®<br>21:00~22:00<br>HIROMI☆ | ボディケア<br>ストレッチ<br>21:00~21:45<br>KACO |                           |     | 21:00   |                                      |   |   |                           |  |                                 |       |                                |                                     |   |                           |                                    |                                 |  |       |  |  |
| 21:30      |  |   |                                       |                           |     | 21:30   |                                      |   |   |                           |  |                                 |       |                                |                                     |   |                           |                                    |                                 |  |       |  |  |
| 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  
固くお断りをしています

16:45~  
**ストレッチエリア**

14:30~  
**ストレッチエリア**

カルチャースクール  
ラテン  
15:15~16:15  
北本 愛美  
有料

10:30~  
**ストレッチエリア**  
14:45まで

# 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. 2021.12

| 木                                     |  |   |                                 |                               | 土  |   |   |                           |  | 日   |   |                                       |                           |   |                               |  |
|---------------------------------------|--|---|---------------------------------|-------------------------------|--|---|---|---------------------------|--|---|---|---------------------------------------|---------------------------|---|-------------------------------|--|
| 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<br>エアロ30<br>10:30~11:00<br>重田 舞 |  | 骨盤ヨガ<br>10:30~11:15<br>Mina                     | 10:30~<br><b>ストレッチエリア</b>       |                               | 10:30<br>リトモス<br>10:30~11:15                       | バレトン<br>10:30~11:15<br>Takamatsu                | ピラティス<br>10:30~11:15<br>河西 ひとみ          | 10:30~<br><b>ストレッチエリア</b> |  | 10:30<br>フラダンス<br>10:25~11:10<br>みどり          | DZ.Fit.Retro<br>10:25~11:10<br>RUI                                | モーニングヨガ<br>10:25~11:10<br>MANAH       | 10:30~<br><b>ストレッチエリア</b> |   |                               |  |
| 11:00                                 |  |   |                                 | アクア45<br>10:45~11:30<br>TELU  | 11:00<br>堀川 倫世                                     |   |   |                           |  | 11:00   |   |                                       |                           |   |                               |  |
| 11:30<br>ZUMBA<br>11:30~12:15<br>重田 舞 | CHOREOLOGYby<br>SALSATION®<br>11:20~12:05<br>HIROMI☆ | 骨盤底筋<br>トレーニングヨガ<br>11:45~12:30<br>Mina         |                                 |                               | 11:30<br>チレルンJAZZダンス<br>11:45~12:30<br>Takamatsu   | LES MILLS<br>BODY PUMP<br>12:00~12:45<br>SAKI   | ソフトホットヨガ<br>11:45~12:30<br>河西 ひとみ       |                           |  | 11:30   | ZUMBA<br>11:40~12:25<br>みどり                                       | DISCO WORLD<br>11:40~12:25<br>RUI     |                           |   |                               |  |
| 12:00                                 | LES MILLS  |   |                                 |                               | 12:00  |   |   |                           |  | 12:00   |   |                                       |                           |   |                               |  |
| 12:30                                 |  |   |                                 |                               | 12:30  |   |   |                           |  | 12:30   | アクア45<br>12:30~13:15<br>TELU                                      |                                       |                           | ★時間拡大★<br>美腰・骨盤調整<br>12:45~13:30<br>みどり | 体幹ヨガ45<br>13:00~13:45<br>ダイスケ |  |
| 13:00                                 | SALSATION®<br>12:45~13:45<br>HIROMI☆                 | BODY ATTACK<br>12:45~13:30<br>KENTA             |                                 |                               | 13:00  | LES MILLS<br>BODY COMBAT<br>13:15~14:00<br>SAKI | アシュタンガヨガ<br>13:00~14:00<br>SUU          |                           |  | 13:00   | 隔週 レッスン<br>JAZZHIPHOP(3.4週)<br>HIPHOP(1.2週)<br>13:15~14:00<br>こまち |                                       |                           |   |                               |  |
| 13:30                                 | LES MILLS  |   |                                 |                               | 13:30  |   |   |                           |  | 13:30   | アクアZUMBA<br>13:30~14:00<br>TELU                                   |                                       |                           |   |                               |  |
| 14:00                                 | ZUMBA<br>14:10~14:55<br>TELU                         | BODY COMBAT<br>14:00~14:45<br>KENTA             |                                 | 骨盤調整ヨガ<br>14:00~14:45<br>Mina | 14:00<br>★担当音読更新★<br>ZUMBA<br>14:10~15:10<br>沖本 真理 |   |   |                           |  | 14:00   | LES MILLS<br>BODY JAM<br>14:30~15:20<br>こまち                       | STRONG Nation<br>14:15~15:00<br>安東 夕菜 |                           | パフォーマンス<br>アップヨガ<br>14:15~15:00<br>ダイスケ |                               |  |
| 14:30                                 |  |   |                                 |                               | 14:30  | エアロ45<br>14:35~15:20<br>岸本 さおり                  | ソフトホットヨガ<br>15:00~15:45<br>Mina         |                           |  | 14:30   |   |                                       |                           |   |                               |  |
| 15:00                                 | ★時間変更★<br>フラダンス<br>15:05~15:50<br>みどり                |   |                                 |                               | 15:00  |   |   |                           |  | 15:00   |   |                                       |                           |   |                               |  |
| 15:30                                 | 自力整体☆前半<br>15:15~16:00<br>長宗 裕美                      | ★時間変更★<br>美腰・骨盤調整<br>16:10~16:40<br>みどり         |                                 | 15:30                         | マットストレッチ<br>15:40~16:25<br>miki                    | BODY JAM<br>16:10~17:00<br>IZUMI                | 骨盤底筋<br>トレーニングヨガ<br>16:15~17:00<br>Mina | 15:30                     | LES MILLS<br>BODY COMBAT<br>15:45~16:30<br>KENTA | ZUMBA<br>15:30~16:15<br>安東 夕菜                 | ソフトホットヨガ<br>15:45~16:30<br>羽原                                     |                                       |                           |   |                               |  |
| 16:00                                 | 自力整体☆後半<br>16:15~17:00<br>長宗 裕美                      |   |                                 | 16:00                         |  |   |   | 16:00                     |  |   |   |                                       |                           |   |                               |  |
| 16:30                                 |  |   |                                 | 16:30                         |  |   |   | 16:30                     | LES MILLS  |   |   |                                       |                           |   |                               |  |
| 17:00                                 |  |   |                                 | 17:00                         | エアロ30<br>16:55~17:25<br>重田 舞                       |   |   | 17:00                     | BODY ATTACK<br>17:00~17:45<br>KENTA              |   | リラククスヨガ<br>17:00~17:45<br>羽原                                      |                                       |                           |   |                               |  |
| 17:30                                 | A  | B   | C                               | D                             | フール  |   |   | 17:30                     |  |   |   |                                       |                           |   |                               |  |
| 18:00                                 |  |   |                                 |                               |  |   |   | 18:00                     | STRONG Nation<br>17:55~18:40<br>重田 舞             | LES MILLS<br>BODY PUMP<br>18:15~19:00<br>SAKI |   |                                       |                           |   |                               |  |
| 18:30                                 | ステップ40<br>18:40~19:20<br>縄手 裕子                       |   | ハタヨガ<br>18:30~19:15<br>羽原       |                               |  |   |   | 18:30                     |  |   |   |                                       |                           |   |                               |  |
| 19:00                                 |  |   |                                 |                               |  |   |   | 19:00                     |  |   |   |                                       |                           |   |                               |  |
| 19:30                                 |  | DISCO WORLD<br>19:15~20:00<br>RUI               | ヴァンヤサフローヨガ<br>19:45~20:30<br>羽原 |                               |  |   |   | 19:30                     |  |   |   |                                       |                           |   |                               |  |
| 20:00                                 | BODY JAM<br>19:45~20:45<br>堀川 倫世                     |   |                                 |                               |  |   |   |                           |  |   |   |                                       |                           |   |                               |  |
| 20:30                                 |  | DZ.Fit.Retro<br>&15分エレメント<br>20:30~21:30<br>RUI |                                 |                               |  |   |   |                           |  |   |   |                                       |                           |   |                               |  |
| 21:00                                 | LES MILLS  |   |                                 |                               |  |   |   |                           |  |   |   |                                       |                           |   |                               |  |
| 21:30                                 | BODY PUMP<br>21:15~22:00<br>SAKI                     |   |                                 |                               |  |   |   |                           |  |   |   |                                       |                           |   |                               |  |
| 22:00                                 |  |   |                                 |                               |  |   |   |                           |  |   |   |                                       |                           |   |                               |  |

閉館時間 23:00

閉館時間 21:00

閉館時間 20:00

⚠ 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！！初めてならまずはコレ♪  
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。  
📖 パスタオルが必要なレッスンになります！！

**【年末年始営業予定のお知らせ】**  
年内最終営業⇒2021年12月26日(日)  
年始通常営業開始⇒2022年1月4日(日)