



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. 2022.1

| | 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 | マットストレッチ 10:30~11:00 SHOKO | ハタヨガ 10:30~11:15 | 10:30~ ストレッチエリア | | 10:30 | エアロ30 10:30~11:00 瀬尾 江美 | ピラティス 10:30~11:15 KACO | 自力整体☆前半 10:25~11:10 長宗 裕美 | 10:30~ ストレッチエリア 14:45まで | アクアウォーク 10:30~11:00 河西 ひとみ | 10:30 | バレトン 10:30~11:15 | エアロ45 10:30~11:15 | ハタヨガ 10:25~11:10 河西ひとみ | | |
| 11:00 | | LES MILLS | | | | | | | | | | | 11:00 | IZUMI | 久波 玲子 | | |
| 11:30 | リトモス 11:30~12:15 梶川 倫世 | BODY COMBAT 11:30~12:15 SAKI | ムーブメントヨガ 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 瀬尾 江美 | PARTY GROOVE 11:45~12:30 KACO | | 自力整体☆後半 11:40~12:25 長宗 裕美 | | 11:30 | | NEW | ZUMBA 11:45~12:30 久波 玲子 | 調整体操 11:45~12:45 misa |
| 12:00 | | LES MILLS | | | | | | | | | | | 12:00 | IZUMI | 久波 玲子 | | |
| 12:30 | | LES MILLS | | | | | | | | | | | 12:30 | | LES MILLS | | |
| 13:00 | BODY JAM 12:40~13:40 梶川倫世 | BODY PUMP 12:45~13:30 SAKI | ベーシックヨガ 13:00~14:00 MIZUKI | | | | 13:00 | DISCO WORLD 13:15~14:00 IZUMI | ポルドブラ 13:00~13:45 長宗 裕美 | | 肩こり解消ヨガ 13:00~13:45 SHOKO | | 13:00 | リトモス 12:50~13:35 梶川 倫世 | BODY COMBAT 13:00~13:45 SAKI | マットストレッチ 13:15~14:00 misa | |
| 13:30 | | | | | | | | | | | | | 13:30 | | | | |
| 14:00 | ピラティス 14:05~14:50 河西ひとみ | 美腰・骨盤調整 14:05~14:50 みどり | | | | | 14:00 | LES MILLS | ラテンエクスペ ルコンサルサ® 14:15~15:00 北本 愛美 | | ベーシックヨガ 14:15~15:00 AYU | | 14:00 | ZUMBA 14:05~14:50 梶川 倫世 | ピラティス 14:15~15:00 KACO | 太極礼拝 14:30~15:00 SHOKO | |
| 14:30 | | | | | | | 14:30 | BODY JAM 14:30~15:20 こまち | | | | | 14:30 | | | | |
| 15:00 | | | フローヨガ 15:00~16:00 MIZUKI | | | | 15:00 | | | | | | 15:00 | | | | |
| 15:30 | フラダンス 15:15~16:00 みどり | ポールストレッチ 15:30~16:15 AIKO | | | | 15:30 | | | 骨盤調整ヨガ 15:30~16:15 AYU | カルチャースクール ラテン 15:15~16:15 北本 愛美 <small>有料</small> | 15:30 | JAZZダンス 15:30~16:30 Takamatsu | | 担当・内容変更 | | | |
| 16:00 | | | | | | 16:00 | バレトン 15:45~16:30 Takamatsu | | | | 16:00 | | | | | | |
| 16:30 | | | | | | 16:30 | | | | | 16:30 | | | | | | |
| 17:00 |  | | | | | 17:00 | LES MILLS | | | | | 17:00 |  | | | | |
| 17:30 | | | | | | 17:30 | | | | | 17:30 | | | | | | |
| 18:00 | LES MILLS | | | | | 18:00 | SALSATION® 18:15~19:15 HIROMI☆ | エアロ40 18:30~19:10 野中 咲 | ハフオーマンズアップ ヨガ short 18:30~19:00 ダイスケ | | 18:00 | LES MILLS | NEW | BODY PUMP 18:25~19:10 SAKI | 肩こり緩和ヨガ 18:15~19:00 ミッツ | 18:00 | 14:30~ ストレッチエリア |
| 18:30 | BODY ATTACK 18:30~19:15 KENTA | | パワーヨガ 18:30~19:15 石川 まさ子 | | | 18:30 | | | | | 18:30 | | | 初級エアロ30 18:30~19:00 Takamatsu | | | |
| 19:00 | | | | | | 19:00 | | | | | 19:00 | | | NEW | | | |
| 19:30 | MIXXEDFIT® 19:45~20:30 HIROMI☆ | PARTY GROOVE 19:30~20:30 KACO | 夜ヨガ 19:45~20:30 石川 まさ子 | | | 19:30 | ZUMBA 19:45~20:45 chami | リトモス 19:30~20:15 野中 咲 | ヨガ~ セルフオーナーシップ 19:30~20:15 ダイスケ | | 19:30 | LES MILLS | | バレトン 19:30~20:15 Takamatsu | 骨盤調整ヨガ 19:30~20:15 ミッツ | | |
| 20:00 | | | | | | 20:00 | | | | | 20:00 | | | | | | |
| 20:30 | | | | | | 20:30 | | | | | 20:30 | | | | | | |
| 21:00 | BODY COMBAT 21:00~21:45 SAKI | CHOREOLOGY by SALSATION® 21:00~22:00 HIROMI☆ | ボディケア ストレッチ 21:00~21:45 KACO | ⚠️ 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 | | 21:00 | LES MILLS | | 体軸ヨガ 20:45~21:30 ダイスケ | | 21:00 | HIPHOP 21:00~22:00 IZUMI | エアロ 20:45~21:30 岸本 さおり | メリハリ 美ボディメイクヨガ 20:45~21:30 ミッツ | | | |
| 21:30 | | | | | | 21:30 | BODY ATTACK 21:15~22:00 KENTA | | | | 21:30 | | | | | | |
| 22:00 | | | | | | 22:00 | | | | | | 22:00 | | | | | |
| 22:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | |

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. 2022.1

| 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 エアロ30 10:30~11:00 重田 舞 | | 骨盤ヨガ 10:30~11:15 Mina | 10:30~ ストレッチエリア | アクア45 10:45~11:30 TELU | 10:30 リトモス 10:30~11:15 | バレトン 10:30~11:15 Takamatsu | ピラティス 10:30~11:15 河西 ひとみ | 10:30~ ストレッチエリア | | 10:30 フラダンス 10:25~11:10 みどり | 時間変更 隔週レッスン HIPHOP(1,2週) JAZZHIPHOP (3,4週) 10:45~11:30 こまち | モーニングヨガ 10:25~11:10 MANAH | 10:30~ ストレッチエリア | | | |
| 11:30 ZUMBA 11:30~12:15 重田 舞 | CHOREOLOGYby SALSATION® 11:20~12:05 HIROMI☆ | 骨盤底筋 トレーニングヨガ 11:45~12:30 Mina | | | 11:30 チルンジJAZZダンス 11:45~12:30 Takamatsu | LES MILLS BODY PUMP 12:00~12:45 SAKI | ソフトホットヨガ 11:45~12:30 河西 ひとみ | | | 11:30 ZUMBA 11:40~12:25 みどり | | NEW ソフトホットヨガ60 11:35~12:35 久波 玲子 | | | | |
| 12:30 | LES MILLS | | | | 12:30 | | | | | 12:30 | | | | | | |
| 13:00 SALSATION® 12:45~13:45 HIROMI☆ | BODY ATTACK 12:45~13:30 KENTA | | | | 13:00 K-POP完コピダンス 13:00~13:40 こまち | LES MILLS BODY COMBAT 13:15~14:00 SAKI | アシュタンガヨガ 13:00~14:00 SUU | | | 13:00 | NEW エアロ45 13:00~13:45 久波 玲子 | 美腰・骨盤調整 12:45~13:30 みどり | | 体幹ヨガ45 13:00~13:45 ダイスケ | | |
| 14:00 | LES MILLS | 骨盤調整ヨガ 14:00~14:45 Mina | | | 14:00 | ZUMBA 14:10~14:55 TELU | | | | 14:00 | 時間変更 LES MILLS | | | | | |
| 14:30 ZUMBA 14:10~14:55 TELU | BODY COMBAT 14:00~14:45 KENTA | | | | 14:30 | エアロ45 14:35~15:20 沖本 真理 | | | | 14:30 | BODY JAM 14:15~15:05 こまち | STRONG Nation 14:15~15:00 安東 夕菜 | | パフォーマンス アップヨガ 14:15~15:00 ダイスケ | | |
| 15:00 | 自力整体☆前半 15:15~16:00 長宗 裕美 | フラダンス 15:05~15:50 みどり | | | 15:30 | マットストレッチ 15:40~16:25 miki | LES MILLS BODY JAM 16:10~17:00 IZUMI | | 骨盤底筋 トレーニングヨガ 16:15~17:00 Mina | | 15:00 | 時間変更 LES MILLS | | | | |
| 15:30 | | | | | 16:00 | | | | | 15:30 | BODY COMBAT 15:30~16:15 KENTA | ZUMBA 15:30~16:15 安東 夕菜 | | ソフトホットヨガ 15:45~16:30 羽原 | | |
| 16:00 | 自力整体☆後半 16:15~17:00 長宗 裕美 | 美腰・骨盤調整 16:10~16:40 みどり | | | 16:30 | | | | | 16:00 | 時間変更 LES MILLS | | | | | |
| 17:00 | | | | | 17:00 | エアロ30 16:55~17:25 重田 舞 | | | | 16:30 | BODY ATTACK 16:45~17:30 KENTA | BODY PUMP 16:45~17:30 SAKI | | リラクセスヨガ 17:00~17:45 羽原 | | |
| 17:30 | A | B | C | D | フール | | | 17:30 | | 時間変更 LES MILLS | | | | | | |
| 18:00 | | | | | | 18:00 | STRONG Nation 17:55~18:40 重田 舞 | | 18:00 | | | | | | | |
| 18:30 | ステップ40 18:40~19:20 縄手 裕子 | NEW LES MILLS | ハタヨガ 18:30~19:15 羽原 | | | 18:30 | | | 18:30 | | | | | | | |
| 19:00 | | BODY ATTACK 18:55~19:40 KENTA | | | | 19:00 | | | 19:00 | | | | | | | |
| 19:30 | LES MILLS | | | | | 19:30 | | | 19:30 | | | | | | | |
| 20:00 | BODY JAM 19:45~20:45 梶川 倫世 | LES MILLS BODY COMBAT 20:10~20:55 SAKI | ヴァンヤサフーヨガ 19:45~20:30 羽原 | | | | | | | | | | | | | |
| 21:00 | LES MILLS | NEW | | | | | | | | | | | | | | |
| 21:30 | BODY PUMP 21:15~22:00 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！！

【年始営業のお知らせ】
1日~3日 → 11:00~19:00
4日から通常営業となります