

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. 2022.8

	月					火					水						
	8F		10F	9F	10F	8F		10F	9F	10F	8F		10F	8F	10F		
	A	B	C	ジム	プール	A	B	C	ジム	プール	A	B	C	ジム	プール		
10:30	エアロ40 10:25~11:05 中田		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	アイソレーション 10:30~11:15 KACO	自力整体☆前半 10:25~11:10 長宗 裕美		10:30	太極舞 10:30~11:15 久波 玲子	エアロ40 10:30~11:10 IZUMI	ハタヨガ 10:25~11:10 河西ひとみ	☆ビギナーサポート☆ 初めて来られた方 ビギナーの方をメインに 短く！より多くの方に！ トレーニングを教えます		
11:00		内容変更				11:00				11:00~11:15	11:00						
11:30	リトモス 11:30~12:15 カーディオ系の有酸素 筋トレにもなります CARDIO 11:50~12:20 スタッフ		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	アクア45 11:15~12:00 河西ひとみ	ZUMBA 11:40~12:25 久波 玲子	バレトン 11:40~12:25 IZUMI	調整体操 11:45~12:45 misa	【8階ジム】 アスレチックエリア、マシン フリーウェイトエリアにて！	
12:00	梶川 倫世					12:00				12:00~12:15	12:00						
12:30	LesMILLS BODY JAM	LesMILLS BODY COMBAT 12:50~13:20 スタッフ				12:30			内容変更		12:30		LesMILLS				
13:00	12:40~13:40 梶川倫世	時間変更	ベーシックヨガ 13:00~14:00 MIZUKI	ビギナーサポート 13:00~13:15		13:00	モダンJAZZ ベーシック 13:15~14:00 Takamatsu	ボルドブラ 13:00~13:45 長宗 裕美	ピラティス 13:00~13:45 KACO		13:00	リトモス 12:50~13:35 梶川 倫世	BODY COMBAT 12:55~13:40 あつし	マットストレッチ 13:10 ~ 13:55 misa	ビギナーサポート 13:00~13:15		
13:30						13:30					13:30	時間変更					
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		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		14:00	ZUMBA 14:00~14:45 梶川 倫世	ピラティス 14:05~14:50 KACO	ボールを使用した ストレッチを行います。 筋膜リリース 14:20~15:05 AIKO	ビギナーサポート 14:00~14:15		
14:30						14:30	バレトン 14:30~15:15 Takamatsu			14:30~14:45	14:30						
15:00	フラダンス 15:15~16:00 みどり		フローヨガ 15:00~16:00 MIZUKI	ビギナーサポート 15:00~15:15		15:00					15:00		アイソレーション 15:15~15:45 KACO	内容変更			
15:30		ボールストレッチ 15:30~16:15 AIKO				15:30			骨盤調整ヨガ 15:30~16:15 AYU		15:30	JAZZダンス 15:30~16:30 Takamatsu		ハタヨガ 15:45~16:30 住谷 奈緒子	ビギナーサポート 16:00~16:15		
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	LesMILLS	内容変更	内容変更	ビギナーサポート 18:00~18:15		18:00	SALSATION® 18:15~19:15 野中 咲		キレイになるヨガ 18:15~19:00 MANAH		18:00	LesMILLS		肩こり緩和ヨガ 18:15~19:00 ミッツ			
18:30	BODY COMBAT 18:30~19:15 あつし	LOCK DANCE 18:30~19:10 KACO	ピラティス 18:30~19:15 久波 玲子			18:30	エアロ40 18:30~19:10 野中 咲				18:30	BODY PUMP 18:25~19:10 安東 夕菜	初級エアロ30 18:30~19:00 Takamatsu				
19:00	※21時からコンパルトと 曲が異なるようにします					19:00	HIROMI☆				19:00				ビギナーサポート 19:00~19:15		
19:30	MIXEDFIT® 19:45~20:30 HIROMI☆	PARTY GROOVE 19:35~20:35 KACO	夜ヨガ 19:45~20:30 石川 まさ子	ビギナーサポート 20:00~20:15		19:30	リトモス 19:30~20:15 野中 咲	ボディメイクヨガ 19:30~20:15 河西ひとみ			19:30	DISCO WORLD 19:40~20:30 IZUMI	バレトン 19:30~20:15 Takamatsu	骨盤調整ヨガ 19:30~20:15 ミッツ	ビギナーサポート 20:00~20:15		
20:00						20:00	ZUMBA 19:45~20:45 chami				20:00						
20:30	LesMILLS					20:30		LesMILLS	ハタヨガ 20:45~21:30 ミッツ		20:30						
21:00	BODY COMBAT 21:00~21:45 三階 智香子	CHOREOLOGY by SALSATION® 21:00~22:00 HIROMI☆	ボディケア ストレッチ 21:00~21:45 KACO	ビギナーサポート 21:00~21:15		21:00	LesMILLS BODY ATTACK 21:15~22:00 KENTA	BODY PUMP 21:00~21:45 こうのすけ		21:00	HIPHOP 21:00~21:45 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	ビギナーサポート 21:00~21:15			
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							

⚠ 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

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. 2022.8

	木					土					日									
	8F		10F	9F	10F	8F		10F	9F	10F	8F		10F	9F	10F					
	A	B	C	ジム	プール	A	B	C	ジム	プール	A	B	C	ジム	プール					
10:30	エアロ40 10:30~11:10 重田 舞		骨盤ヨガ 10:30~11:15 Mina			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	フラダンス 10:25~11:10 みどり	ブレイクダンスを 軸にしたフィットネス HIT the Beat by Breakletics® 10:40~11:25 あつし	モーニングヨガ 10:25~11:10 MANAH		10:30				
11:00																11:00				
11:30	ZUMBA 11:35~12:20 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	チロジ JAZZダンス 11:45~12:30 Takamatsu		ソフトホットヨガ 11:45~12:30 河西 ひとみ		11:30	ZUMBA 11:35~12:20 みどり	ブレイクダンスの 基礎クラス Breakin 11:50~12:20 1. 3週目 ステップ 2. 4週目 スキル あつし	ソフトホットヨガ60 11:35~12:35 久波 玲子		11:30				
12:00						12:00										12:00				
12:30		LesMILLS				12:30										12:30				
13:00	SALSATION® 12:45~13:45 HIROMI★	BODY ATTACK 12:45~13:30 KAZUTO				13:00	BODY COMBAT 13:00~13:45 スタッフ		アシタンガヨガ 13:00~14:00 SUU		13:00	エアロ45 13:00~13:45 みどり	DISCO MIX 12:45~13:30 みどり	体幹ヨガ45 13:00~13:45 久波 玲子		13:00				
13:30		内容変更				13:30					13:30		内容変更	ディスク		13:30				
14:00	ZUMBA 14:10~14:55 TELU	PERFECT ABS 14:00~14:30 スタッフ	骨盤調整ヨガ 14:00~14:45 Mina			14:00	ZUMBA 14:10~15:10 miki				14:00	STRONG Nation 14:15~15:00 安東 夕菜	美腰・骨盤調整 14:00~14:45 みどり	パフォーマンス アップヨガ 14:15~15:00 ディスク		14:00				
14:30						14:30					14:30					14:30				
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				15:00			ソフトホットヨガ 15:00~15:45 Mina	ピギナーサポート	15:00					15:00				
15:30						15:30	マットストレッチ 15:40~16:25 miki				15:30	ZUMBA 15:30~16:15 安東 夕菜	BODY PUMP 15:30~16:15 こうのすけ	ソフトホットヨガ 15:45~16:30 羽原		15:30				
16:00						16:00					16:00					16:00				
16:30	自力整体☆後半 16:15~17:00 長宗 裕美	DISCO MIX 16:10~16:55 みどり				16:30			骨盤底筋 トレーニングヨガ 16:15~17:00 Mina		16:30					16:30				
17:00						17:00	エアロ30 16:55~17:25 重田 舞	LesMILLS BODY ATTACK 17:20~17:50 HIRO			17:00	BODY COMBAT 16:45~17:30 スタッフ				17:00				
17:30	A	B	C	D	プール	17:30					17:30					17:30				
18:00						18:00	STRONG Nation 17:55~18:40 重田 舞				18:00					18:00				
18:30						18:30					18:30					18:30				
19:00	ステップ40 18:40~19:20 縄手 裕子	ZUMBA45 18:50~19:35 沖本 真理	ハタヨガ 18:30~19:15 羽原			19:00					19:00					19:00				
19:30	LesMILLS					19:30					19:30					19:30				
20:00	BODY JAM 19:45~20:45 梶川倫世		ヴィンヤサフロヨーガ 19:45~20:30 羽原			閉館時間 21:00					閉館時間 20:00									
20:30						<p>★超おすすめ！レスミルズプログラム★ ~世界中で愛されているコリオ系プログラムです~</p> <p>LesMILLS BODYPUMP バーベル・プレートを使用した 全身のトレーニングプログラム</p> <p>LesMILLS BODYCOMBAT 人気ナンバー1 格闘技系の脂肪燃焼プログラム</p> <p>LesMILLS BODYJAM 世界中のダンスをミックスした フィットネス系ダンスプログラム</p> <p>LesMILLS BODYATTACK 下半身トレーニングに特化した 有酸素系の脂肪燃焼プログラム</p>														
21:00	LesMILLS BODY PUMP 21:10~21:55 安東 夕菜		快眠ヨガ 21:00~21:45 羽原																	
21:30																				
22:00																				
閉館時間 23:00																				

☆ビギナーサポート☆

初めて来られた方
ピギナーの方をメインに
短く！より多くの方に！
トレーニングを教えます

スタッフからどんだん
声かけをします！

【8階ジム】
アスレチックエリア、マシン
フリーウェイトエリアにて！

☆ビギナーサポート☆

初心者・初めての方をメインに、
スタッフからどんだん声掛けをして
「短く」より多くの方に！
トレーニング指導をします！

【8階ジム】
アスレチックエリア、マシン
フリーウェイトエリアにて！

⚠ 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

- 👉 初心者の方大歓迎！
運動が得意ではない方も、全ての方が安心して楽しめるレッスン☆
- 🔥 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！
- 📖 パスタオルが必要なレッスンになります！！

