




# 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. 2022.9

	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	マットストレッチ 10:30~11:15 SHOKO	ハタヨガ 10:30~11:15			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	アクアウォーク 10:30~11:00 河西 ひとみ	10:30	太極舞 10:30~11:15	エアロ40 10:30~11:10 IZUMI	ハタヨガ 10:25~11:10 河西ひとみ	
11:00						11:00							11:00	久波 玲子			
11:30	リトモス 11:30~12:15	W-UP1曲、カーディオ2曲 脚トレ2曲のクラス CARDIO&REG 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	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	11:30	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	
12:00	梶川 倫世					12:00					12:00						
12:30	LesMILLS BODY JAM	LesMILLS BODY COMBAT 12:50~13:20 スタッフ	ベーシックヨガ 13:00~14:00 MIZUKI			12:30			内容変更		12:30		LesMILLS				
13:00	12:40~13:40 梶川倫世					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	身体ほぐしヨガ 13:00~13:45 SHOKO		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			
13:30						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		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	太陽礼拝 14:20~15:05 SHOKO			
14:30						14:30	バレトン 14:30~15:15 Takamatsu				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		15:30	JAZZダンス 15:30~16:30 Takamatsu	アイソレーション 15:15~15:45 KACO				
16:00						16:00					16:00				ハタヨガ 15:45~16:30 住谷 奈緒子		
16:30						16:30					16:30						
17:00						17:00						17:00					
17:30						17:30					17:30						
18:00	LesMILLS					18:00					18:00	LesMILLS					
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	SALSATION® 18:15~19:15 野中 咲	エアロ40 18:30~19:10 野中 咲	キレイになるヨガ 18:15~19:00 MANAH		18:30	BODY PUMP 18:25~19:10 安東 夕菜	初級エアロ30 18:30~19:00 Takamatsu	肩こり緩和ヨガ 18:15~19:00 ミッツ			
19:00						19:00	HIROMI☆				19:00					ピギナーサポート 19:00~19:15	
19:30						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		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	ZUMBA 19:45~20:45 chami				20:00	DISCO WORLD 19:40~20:30 IZUMI				ピギナーサポート 20:00~20:15	
20:30	LesMILLS					20:30					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			21:00	LesMILLS BODY ATTACK 21:15~22:00 KENTA	BODY PUMP 21:00~21:45 こうのすけ	ハタヨガ 20:45~21:30 ミッツ		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		ピギナーサポート 21:00~21:15	
21:30						21:30					21:30						
22:00						22:00					22:00						

☆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」  
トレーニングを教えます！  
【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  
固くお断りをしています

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 ゼクシス広島 グループエクササイズ スケジュール

Thu.~Sun. 2022.9

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 梶川 倫世	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	ブレイクダンス系 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				アクア45 10:45~11:30 TELU	11:00					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 11:45~12:30 Mina			11:30	チレルズJAZZダンス 11:45~12:30 Takamatsu	W-UP1曲、カーディオ3曲 脚トレ2曲、腹筋2曲 CARDIO&REG 12:00~12:40 スタッフ	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 基礎のクラス 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	内容変更 LesMILLS	NEW			12:00					12:00				12:00
12:30	SALSATION® 12:45~13:45 HIROMI★	BODY COMBAT 12:45~13:30 スタッフ	ポール足裏ほぐし ~姿勢を整える~ 13:00~13:30 Mina		12:30				アクア45 12:30~13:15 TELU	12:30		DISCO MIX 12:45~13:30 みどり	体幹ヨガ45 13:00~13:45 久波 玲子	12:30
13:00					13:00					13:00				13:00
13:30					13:30	ステップ40 13:25~14:05 岸本 さおり	13:00~14:00 SUU			13:30				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					14:00		美腰・骨盤調整 13:55~14:40 みどり	パフォーマンス アップヨガ 14:15~15:00 ダイスケ	14:00
14:30					14:30					14:30	STRONG Nation 14:15~15:00 安東 夕菜			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					15:00				15:00
15:30					15:30	マットストレッチ 15:40~16:25 miki	15:00~15:45 Mina			15:30				15:30
16:00	自力整体☆後半 16:15~17:00 長宗 裕美	DISCO MIX 16:10~16:55 みどり			16:00	リトモス45 15:50~16:35 岸本 さおり	骨盤底筋 トレーニングヨガ 16:15~17:00 Mina			16:00				16:00
16:30					16:30					16:30	内容変更 BODY PUMP 16:45~17:30 こうのすけ	ソフトホットヨガ 15:45~16:30 羽原		16:30
17:00					17:00					17:00				17:00
17:30	A	B	C	D	17:30					17:30				17:30
18:00					18:00					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	STRONG Nation 20:05~20:50 安東 夕菜	ヴィンヤサフローヨガ 19:45~20:30 羽原		閉館時間 21:00					閉館時間 20:00				
20:30					閉館時間 21:00					閉館時間 20:00				
21:00	LesMILLS				閉館時間 21:00					閉館時間 20:00				
21:30	BODY PUMP 21:10~21:55 安東 夕菜		快眠ヨガ 21:00~21:45 羽原		閉館時間 21:00					閉館時間 20:00				
22:00					閉館時間 21:00					閉館時間 20:00				

★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♪
- バスタオルが必要なレッスンになります！！



★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~

<b>LES MILLS BODY PUMP</b>	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
<b>LES MILLS BODY COMBAT</b>	人気ナンバー1 格闘技系の脂肪燃焼プログラム
<b>LES MILLS BODY JAM</b>	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
<b>LES MILLS BODY ATTACK</b>	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

閉館時間 23:00