


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. 2022.10

	月					火					水						
	8F		10F	8F	10F	8F		10F	8F	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	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											
11:30	リトモス 11:30~12:15 梶川 倫世	カーディオと 腹筋のクラス CARDIO&ABS 11:50~12:20 SHIZUMA☆	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		
12:00						12:00					12:00						
12:30	LesMILLS BODY JAM	LesMILLS BODY COMBAT 12:50~13:20 SHIZUMA☆	ベーシックヨガ 13:00~14:00 MIZUKI			12:30					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	整腰・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					14:30						
15:00	フラダンス 15:15~16:00 みどり	ボールストレッチ 15:30~16:15 AIKO	フローヨガ 15:00~16:00 MIZUKI			15:00					15:00						
15:30						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						
16:30						16:30					16:30						
17:00						17:00						17:00					
17:30						17:30					17:30						
18:00	LesMILLS					18:00			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	SALSATION® 18:15~19:15 HIROMI☆	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						19:00					19:00						
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			19:30	ZUMBA 19:45~20:45 chami	バレトン 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			
20:00						20:00					20:00						
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	LesMILLS 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	アシレック サーキット トレーニング 21:00~20:30		
21:30						21:30					21:30						
22:00						22:00					22:00						

【セミパーソナル】
ビギナー・女性の方に
ウェイトトレーニング
を行うレッスン
10月限定！

【アスレチックトレ】
アスレチックトレーニング
サーキットトレーニング
を行うレッスン！
運動神経向上
脂肪燃焼加速に！

⚠️ 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

定員10名
ウエイトエリア
右側にて

ビギナー向け
セミパーソナル
●スクワット
20:00~20:30

運動神経向上
脂肪燃焼加速
フロント前にて

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. 2022.10

木					土					日				
8F		10F	8F	10F	8F		10F	8F	10F	8F		10F	9F	10F
A	B	C	ジム	プール	A	B	C	ジム	プール	A	B	C	D/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		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 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
11:30 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 チレンジJAZZダンス 11:45~12:30 Takamatsu	W-UP1曲、カーディオ2曲 脚トレ2曲、腹筋2曲 CARDIO & REG.&ABS 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	ホィールヨガ 11:30~12:15 MANAH	11:30
12:30 SALSATION® 12:45~13:45 HIROMI☆	LesMILLS BODY COMBAT 12:45~13:30 SHIZUMA☆	骨盤調整ヨガ 14:00~14:45 Mina			12:30 BODY COMBAT 13:00~13:45 スタッフ	ステップ40 13:25~14:05 岸本 さおり	アシュタンガヨガ 13:00~14:00 SUU		アクア45 12:30~13:15 TELU	12:30 BODY PUMP 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 ダイスケ		12:30
14:00 ZUMBA 14:10~14:55 TELU	PERFECT ABS 13:50~14:10 こうのすけ				14:00 ZUMBA 14:10~15:10 miki	エアロ45 14:35~15:20 岸本 さおり		定員10名 ウエイトエリア 右側にて	アクアZUMBA 13:30~14:00 TELU	13:30 内容変更 STRONG Nation 14:15~15:00 みどり	整腰・骨盤調整 13:55~14:40 みどり		定員10名 ウエイトエリア 右側にて	14:00
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 マットストレッチ 15:40~16:25 miki	ソフトホットヨガ 15:00~15:45 Mina		ピギナー向け セミパーソナル ●ベンチプレス		15:00 ZUMBA 15:30~16:15 安東 夕菜	BODY ATTACK 15:30~16:15 KAZUTO			15:00
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 エアロ30 16:55~17:25 重田 舞	リトモス45 15:50~16:35 岸本 さおり	骨盤底筋 トレーニング 16:15~17:00 Mina			16:00 BODY COMBAT 16:45~17:30 SIZUMA☆				16:00
17:30 A	B	C	D	プール	17:30	STRONG Nation 17:55~18:40 重田 舞				17:30 内容変更				17:30
18:00					18:00					18:00				18:00
18:30 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			18:30					18:30				18:30
19:00 LesMILLS		アスレチック サーキット トレーニング 19:00~19:30			19:00					19:00				19:00
19:30 BODY JAM 19:45~20:45 梶川倫世	STRONG Nation 20:05~20:50 安東 夕菜	ヴィンヤサフロアヨガ 19:45~20:30 羽原			19:30					19:30				19:30
20:00 LesMILLS		ピギナー向け セミパーソナル ●テッドロー(背中) 20:00~20:30												
20:30 BODY PUMP 21:10~21:55 安東 夕菜		快眠ヨガ 21:00~21:45 羽原												
21:00		定員10名 ウエイトエリア 右側にて												
21:30														
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

【セミパーソナル】
ピギナー・女性の方に
ウエイトトレーニング
を行うレッスン
10月限定！

【アスレチックトレ】
アスレチックトレーニング
サーキットトレーニング
を行うレッスン！
運動神経向上
脂肪燃焼加速に！

- 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～

- 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
- LesMILLS BODYCOMBAT** 人気ナンバー1
格闘技系の脂肪燃焼プログラム
- 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
- 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