


# 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. 2022.11

	月					火					水						
	8F		10F	8F	10F	8F		10F	8F	10F	8F		10F	8F	10F		
	A	B	C	ジム・スパ	プール	A	B	C	ジム・スパ	プール	A	B	C	ジム・スパ	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 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	
11:00						11:00					11:00	アクア45 11:15~12:00 河西 ひとみ	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	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						12:00					12:00						
12:30	LesMILLS BODY JAM 12:40~13:40 梶川倫世	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						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	バレトン 14:30~15:15 Takamatsu				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			骨盤調整ヨガ 15:30~16:15 AYU		15:00		アイソレーション 15:15~15:45 KACO				
15:30						15:30					15:30	JAZZダンス 15:30~16:30 Takamatsu					
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	SALSATION® 18:15~19:15 HIROMI★	エアロ40 18:30~19:10 野中 咲	キレイになるヨガ 18:15~19:00 MANAH		18:00	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					18:30	アクアZUMBA 18:35~19:05 chami	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		男性サウナにて！ ロウリュウ(男) 21:05~21:20	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	男性サウナにて！ ロウリュウ(男) 21:05~21:20	21:00		HIPHOP 21:00~21:45 IZUMI	エアロ 20:45~21:30 岸本 さおり	月礼拝 20:45~21:30 田中 絵美	男性サウナにて！ ロウリュウ(男) 21:05~21:20	
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

【ロウリュウ】  
超発汗サウナ  
プログラム  
「整え」推奨！

【セミパーソナル】  
1対多数で  
ウエイトトレーニング  
を行うクラス

フロントにて  
整理券を  
お取りください

ビギナー向け  
セミパーソナル  
●機能面向上  
20:00~20:30

# 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. 2022.11

木					土					日					
8F		10F	8F		10F	8F		10F	8F		10F	8F		9F	10F
A	B	C	ジム・スパ	プール	A	B	C	ジム・スパ	プール	A	B	C	D/ジム・スパ	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 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	フィットネス系 プレイクダンス HIT the Beat by Breakletics® 10:40~11:25 あつし	モーニングヨガ 10:25~11:10 MANAH		NEW 申込はフロントにて	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	胸、腕、背中、カーディオ 肩、腹筋を行う全身トレ HYPER TRAINING 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	フィットネス系 プレイクダンス 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	ホイールヨガ 11:30~12:15 MANAH	有料	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 LesMILLS BODY COMBAT 13:00~13:45 スタッフ		アシタンガヨガ 13:00~14:00 SUU		アクア45 12:30~13:15 TELU	12:30 LesMILLS BODY PUMP60 12:45~13:45 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 このすけ ↑短時間&効果的 な腹筋のクラス				13:30 ステップ40 13:25~14:05 岸本 さおり			男性サウナにて！ ロウリュウ(男) 14:05~14:20	アクアZUMBA 13:30~14:00 TELU	13:30 このすけ	時間変更	整腰・骨盤調整 13:55~14:40 みどり	男性サウナにて！ ロウリュウ(男) 14:05~14:20		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				14:30 ZUMBA 14:10~15:10 miki	エアロ45 14:35~15:20 岸本 さおり	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 ●スクワット種目3種 14:30~15:00		14:30 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	ピギナー向け セミパーソナル ●胸・背中 14:30~15:00	14:30
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				15:00 マットストレッチ 15:40~16:25 miki	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	フロントにて 整理券を お取りください		15:00 LesMILLS BODY ATTACK 15:30~16:15 安東 夕菜		BODY ATTACK 15:30~16:15 KAZUTO	ソフトホットヨガ 15:45~16:30 羽原	フロントにて 整理券を お取りください	15:00
17:30 A	17:30 B	17:30 C	17:30 D	17:30 プール	17:30 エアロ30 16:55~17:25 重田 舞					16:00 LesMILLS BODY COMBAT 16:45~17:30 SIZUMA☆			リラクソスヨガ 17:00~17:45 羽原		16:00
18:00	18:00	18:00	18:00	18:00	18:00 STRONG Nation 17:55~18:40 重田 舞			男性サウナにて！ ロウリュウ(男) 14:05~14:20		17:30				男性サウナにて！ ロウリュウ(男) 14:05~14:20	17:30
18:30	18:30	18:30	18:30	18:30	18:30	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				18:00					18:00
19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00					18:30					18:30
19:30	19:30	19:30	19:30	19:30	19:30					19:00					19:00
20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00					19:30					19:30
20:30	20:30	20:30	20:30	20:30	20:30					20:00					20:00
21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00					20:30					20:30
21:30	21:30	21:30	21:30	21:30	21:30					21:00					21:00
22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00					21:30					21:30
閉館時間 23:00					閉館時間 21:00					閉館時間 20:00					
<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><b>LesMILLS BODYPUMP</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</p> <p><b>LesMILLS BODYCOMBAT</b> 人気ナンバー1 格闘技系の脂肪燃焼プログラム</p> <p><b>LesMILLS BODYJAM</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</p> <p><b>LesMILLS BODYATTACK</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</p>					<p>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★</p> <p>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♪</p> <p>バスタオルが必要なレッスンになります！！</p>					<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><b>LesMILLS BODYPUMP</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</p> <p><b>LesMILLS BODYCOMBAT</b> 人気ナンバー1 格闘技系の脂肪燃焼プログラム</p> <p><b>LesMILLS BODYJAM</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</p> <p><b>LesMILLS BODYATTACK</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</p>					

【アスレチックトレ】  
アスレチックなHIIT  
トレーニングを行うクラス  
運動神経向上  
脂肪燃焼加速に！

