

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. 2022.12

月			火			水		
8F	10F		8F	10F		8F	10F	
A	B	C	ジム・スパ	プール		A	B	C
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
11:00		住谷 奈緒子				11:00		10:30 アクアウォーク 10:30~11:00 河西 ひとみ
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		11:30 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
12:00						12:00		11:30 アクア45 11:15~12:00 河西 ひとみ
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		12:00 ZUMBA 11:40~12:25 久波 玲子
13:00						13:00		12:00 パレトン 11:40~12:25 IZUMI
13:30						13:00		12:30 LesMILLS BODY COMBAT 12:55~13:40 あつし
14:00						13:00		13:00 リトモス 12:50~13:35 梶川 倫世
14:30						13:30		13:30 マットストレッチ 13:10 ~ 13:55 misa
15:00						14:00		14:00 ZUMBA 14:00~14:45 梶川 倫世
15:30						14:30		14:30 パレトン 14:30~15:15 北本 愛美
16:00						15:00		15:00
16:30						15:30		15:30 JAZZダンス 15:30~16:30 Takamatsu
17:00						16:00		16:00
17:30						16:30		16:30
18:00						17:00		17:00
18:30						17:30		17:30
19:00						18:00		18:00
19:30						18:30		18:30
20:00						19:00		19:00
20:30						19:30		19:30
21:00						20:00		20:00
21:30						20:30		20:30
22:00						21:00		21:00
						21:30		21:30
						22:00		22:00

⚠ 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！

男性サウナにて！  
ロウリュウ(男)  
21:05~21:20



【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

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. 2022.12

	木					土					日				
	8F		10F	8F	10F	8F		10F	8F	10F	8F		10F	9F	10F
	A	B	C	ジム・SPA	プール	A	B	C	ジム・SPA	プール	A	B	C	D/ジム・SPA	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	プレイクダンスから得た 完全自宅トレーニング HIT the Beat by Breakletics® 10:40~11:25 あつし	モーニングヨガ 10:25~11:10 MANAH	
11:00		CHOREOLOGYby SALSATION® 11:20~12:05 HIROMI★	骨盤底筋 トレーニング 11:45~12:30 Mina			11:00	アキラ45 10:45~11:30 TELU				11:00			カルチャースクール	
11:30	ZUMBA 11:35~12:20 重田 舞					11:30	チレンジJAZZダンス 11:45~12:30 Takamatsu	胸、腕、背中、カーディオ 胸、腹筋を行う全身トレ 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	プレイクダンス	ソフトホットヨガ60 11:30~12:15 MANAH	ホイールヨガ 11:30~12:15 MANAH
12:00		LesMILLS				12:00	LesMILLS				12:00	Breakin 11:50~12:20 1. 3週目 ステップ 2. 4週目 フット あつし			有料
12:30	SALSATION® 12:45~13:45 HIROMI★	BODY COMBAT 12:45~13:30 スタッフ	ホール足裏ほくし 姿勢を整える~ 13:00~13:30 Mina			12:30	LesMILLS				12:30	LesMILLS			
13:00						13:00	BODY COMBAT 13:00~13:45 スタッフ				13:00	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 みどり	
13:30						13:30	ステップ40 13:25~14:05 岸本 さおり				13:30	こうのすけ			
14:00	ZUMBA 14:10~14:55 TELU	BODY PUMP 13:50~14:35 こうのすけ	骨盤調整ヨガ 14:00~14:45 Mina			14:00	ZUMBA 14:10~15:10 miki				14:00	アキラZUMBA 13:30~14:00 TELU			
14:30						14:30	エアロ45 14:35~15:20 岸本 さおり				14:30	STRONG Nation 14:15~15:00 安東 夕菜	整腰・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	男性サウナにて！ ロウリュウ(男) 14:05~14:20
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				15:00				
15:30						15:30	リトモス45 15:50~16:35 岸本 さおり				15:30	ZUMBA 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	男性サウナにて！ ロウリュウ(男) 14:30~15:00
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	骨盤底筋 トレーニング 16:15~17:00 Mina			16:00	LesMILLS			
16:30						16:30					16:30	BODY COMBAT 16:45~17:30 SIZUMA★			
17:00						17:00					17:00				
17:30	A	B	C	D	プール	17:30					17:30	STUDIO RUN 17:35~17:55 SHIZUMA★			
18:00						18:00	STRONG Nation 17:55~18:40 重田 舞				18:00				
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				
19:30	LesMILLS					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	ヴィンヤサフロヨガ 19:45~20:30 羽原			20:00					20:00				
20:30						20:30					20:30				
21:00	LesMILLS					21:00					21:00				
21:30	BODY PUMP 21:10~21:55 安東 夕菜		快眠ヨガ 21:00~21:45 羽原			21:30					21:30				
22:00						22:00					22:00				

【アスレチックレ】  
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！

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

閉館時間 21:00

閉館時間 20:00

- 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

閉館時間 23:00