

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		8F	10F						
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	エアロ40 10:30~11:10 IZUMI	ハタヨガ 10:25~11:10 河西ひとみ	10:30		
11:00						11:00				11:00	久波 玲子			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		11:30 ステップ45 11:30~12:15 瀬尾 江美		11:30	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	11:30	
12:00						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				12:30		LesMILLS			12:30	
13:00				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	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	13:00	
13:30				13:30		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		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	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	14:00	
14:30				14:30		14:30				14:30					14:30	
15:00				15:00		15:00				15:00					15:00	
15:30 フラダンス 15:15~16:00 みどり		フロアヨガ 15:00~16:00 MIZUKI		15:30		15:30		骨盤調整ヨガ 15:30~16:15 AYU		15:30	15:30	JAZZダンス 15:30~16:30 Takamatsu	アイソレーション 15:15~15:45 KACO	ハタヨガ 15:45~16:30 住谷 奈緒子	15:30	
16:00				16:00		16:00				16:00					16:00	
16:30				16:30		16:30				16:30					16:30	
17:00				17:00				17:00				17:00				17:00
17:30				17:30		17:30				17:30					17:30	
18:00	LesMILLS			18:00		18:00	SALSATION®	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	18:00	LesMILLS		肩こり緩和ヨガ 18:15~19:00 ミッツ	18:00	
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				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	18:30	
19:00				19:00		19:00				19:00					19:00	
19:30				19:30		19:30				19:30					19:30	
20:00	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	20:00		20:00	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	20:00	20:00		DISCO WORLD 19:40~20:30 IZUMI	パレトン 19:30~20:15 Takamatsu	骨盤調整ヨガ 19:30~20:15 ミッツ	20:00
20:30				20:30		20:30				20:30					20:30	
21:00	LesMILLS 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		21:00	LesMILLS BODY ATTACK 21:15~22:00 KENTA	リトモス45 21:00~21:45 岸本 さおり	ハタヨガ 20:45~21:30 ミッツ	21:00	21:00		HIPHOP 21:00~21:45 IZUMI	エアロ 20:45~21:30 岸本 さおり	ベーシックヨガ 20:45~21:30 田中 絵美	21:00
21:30				21:30		21:30				21:30					21:30	
22:00				22:00		22:00				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

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		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	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			10:30
11:30 ZUMBA 11:35~12:20 重田 舞	CHOREOLOGYby SALSATION® 11:20~12:05 HIROMI★	骨盤底筋 トレーニングヨガ 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 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 Breakin 11:50~12:20 1. 3週目 ステップ 2. 4週目 フット あつし	ソフトホットヨガ60 11:35~12:35 久波 玲子	カルチャースクール ホィールヨガ 11:30~12:15 MANAH		11:30
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 LesMILLS 13:00~13:45 スタッフ	HYPER TRAINING 12:00~12:40 スタッフ				12:30 LesMILLS 12:30~13:15 TELU	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	BODY PUMP 18:25~19:10 ここのすけ ★プログラム変更★	骨盤調整ヨガ 14:00~14:45 Mina			14:00 ZUMBA 14:10~15:10 miki	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		男性サウナにて！ ロウリュウ(男) 14:05~14:20 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	14:00 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 ピギナー向け セミパーソナル ●胸・背中 14:30~15:00		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	リトモス45 15:50~16:35 岸本 さおり	ソフトホットヨガ 15:00~15:45 Mina		フロントにて 整理券を お取りください	15:00 ZUMBA 15:30~16:15 安東 夕菜	LesMILLS 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
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 トレーニングヨガ 16:15~17:00 Mina				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
17:30 A	B	C	D	プール	17:30 STRONG Nation 17:55~18:40 重田 舞				男性サウナにて！ ロウリュウ(男) 18:05~18:20	17:30 STUDIO RUN 17:35~17:55 SHIZUMA★ ランニングレッスン			男性サウナにて！ ロウリュウ(男) 18:05~18:20		17:30
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
19:00					19:30 LesMILLS 19:05~19:25	アスレチック サーキット トレーニング 19:05~19:25				19:00					19:00
20:00					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
21:00					21:00 LesMILLS BODY PUMP 21:10~21:55 安東 夕菜	ピギナー向け セミパーソナル ●胸・腕 20:00~20:30	快眠ヨガ 21:00~21:45 羽原			21:00					21:00
22:00										22:00					22:00

【アスレックトレ】  
アスレックな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