

# 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. 2023.1

	月			火					水											
	8F	10F		8F	10F		8F	10F		8F	10F		8F	10F						
	A	B	C	ジム・スパ	プール		A	B	C	D/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	※先着10名 フロントにて 整理券を お取りください	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	DISCO WORLD 10:30~11:15 IZUMI	ハタヨガ 10:25~11:10 河西ひとみ		10:30		
11:00												アクア45 11:15~12:00 河西 ひとみ	11:00	久波 玲子	★内容変更★				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 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 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	★NEW★ セミパーソナル 椅子ヨガ 10:45~11:15 SHOKO	11:15~12:00	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 12:40~13:40 梶川倫世	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						12:30		LesMILLS	misa				12:30
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				13:00
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		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				14:00
14:30							14:30						14:30							14:30
15:00	フラダンス 15:15~16:00 みどり		フロ योग 15:00~16:00 MIZUKI				15:00						15:00							15:00
15:30		ボールストレッチ 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						15:30
16:00							16:00						16:00				ハタヨガ 15:45~16:30 住谷 奈緒子			16:00
16:30							16:30						16:30							16:30
17:00							17:00						17:00							17:00
17:30							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				18:00
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	SALSATION® 18:15~19:15 HIROMI★	カーディオ 上半身のトレーニング CARDIO & TRAINING 18:50~19:30 スタッフ			18:30	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
19:30	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	ボディメイクヨガ 19:30~20:15 河西 ひとみ			19:30	LesMILLS BODY COMBAT 19:40~20:25 スタッフ	バレトン 19:30~20:15 Takamatsu	骨盤調整ヨガ 19:30~20:15 ミッツ					19:30
20:00							20:00						20:00							20:00
20:30	LesMILLS						20:30						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	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	男性サウナにて！ ロウリュウ(男) 21:05~21:20		21:00	SH'BAM 21:00~21:45 三階 智香子	エアロ 20:45~21:30 岸本 さおり	ベーシックヨガ 20:45~21:30 スタッフ	男性サウナにて！ ロウリュウ(男) 21:05~21:20			21:00
21:30							21:30						21:30							21:30
22:00							22:00						22:00							22:00

【ロウリュウ】  
超発汗サウナ  
プログラム  
「整え」を体感！

⚠️ 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】  
トレーナー1名が  
数名に対して  
トレーニング指導を  
行います。



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. 2023.1

	木					土					日				
	8F		10F	8F	10F	8F		10F	8F	10F	8F		10F	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			10:30	リトモス 10:30~11:15 樋川 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	プレイダンスから得た 完全自重トレーニング 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	チレンジJAZZダンス 11:45~12:30 Takamatsu	HYPER TRAINING 12:00~12:40 あつし	ソフトホットヨガ 11:45~12:30 河西 ひとみ		11:00	ZUMBA 11:35~12:20 みどり	プレイダンス の基礎クラス Breakin 11:50~12:20 1. 3週目 ステップ 2. 4週目 フット あつし	カルチャー ホイールヨガ 11:30~12:15 MANAH ★有料スクール★	
11:30	ZUMBA 11:35~12:20 重田 舞		LesMILLS			11:30	LesMILLS				11:30	LesMILLS			
12:00						12:00	BODY COMBAT 13:00~13:45 あつし				12:00	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 ダイスケ	
12:30						12:30	ステップ40 13:25~14:05 岸本 さおり				12:30	ここのすけ			
13:00	SALSATION® 12:45~13:45 HIROMI☆	BODY COMBAT 12:45~13:30 スタッフ	ポール足裏ほくし ~姿勢を整える~ 13:00~13:30 Mina			13:00	ZUMBA 14:10~15:10 miki				13:00	アキアZUMBA 13:30~14:00 TELU			
13:30						13:30	エアロ45 14:35~15:20 岸本 さおり				13:30	アキアZUMBA 13:30~14:00 TELU			
14:00		BODY PUMP 13:50~14:35 ここのすけ	骨盤調整ヨガ 14:00~14:45 Mina			14:00	ソフトホットヨガ 15:00~15:45 Mina				14:00	STRONG Nation 14:15~15:00 みどり	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)	
14:30	ZUMBA 14:10~14:55 TELU					14:30	マットストレッチ 15:40~16:25 miki				14:30	ZUMBA 15:30~16:15 安東 夕菜	BODY ATTACK 15:30~16:15 KAZUTO	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 ダイスケ
15:00		フラダンス 15:05~15:50 みどり				15:00	リトモス45 15:50~16:35 岸本 さおり				15:00	LesMILLS			
15:30	自力整体☆前半 15:15~16:00 長宗 裕美					15:30	骨盤底筋 トレーニング 16:15~17:00 Mina				15:30	BODY COMBAT 16:45~17:30 スタッフ			
16:00						16:00	エアロ30 16:55~17:25 重田 舞				16:00	STUDIO RUN 17:35~17:55 スタッフ			
16:30	自力整体☆後半 16:15~17:00 長宗 裕美	DISCO MIX 16:10~16:55 みどり				16:30					16:30	ランニングレッスン			
17:00						17:00					17:00				
17:30	A	B	C	D	プール	17:30					17:30				
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 樋川倫世	STRONG Nation 20:05~20:50 安東 夕菜	ヴィンヤサフロ Yoga 19:45~20:30 羽原			20:00	ピギナー向け セミパーソナル ●肩・腕 20:00~20:30 羽原				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				



【ロウリュウ】  
超発汗サウナ  
プログラム  
「整え」を体感！

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



男性サウナにて！  
ロウリュウ(男)  
18:05~18:20

フロントにて  
整理券を  
お取りください

閉館時間 21:00

★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

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！！

閉館時間 23:00