

		月				火					水				
		8F	10F	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	D/ジム・スパ プール	A	B	C	ジム・スパ プール	A	B
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 住谷 奈緒子			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	アクアオーウーク 10:30~11:00 河西 ひとみ	10:30	太極舞 10:30~11:15 久波 玲子	DISCO WORLD 10:30~11:15 IZUMI	ハタヨガ 10:25~11:10 河西ひとみ	10:30
11:00															
11:30	リトモス 11:30~12:15 梶川 倫世	カーディオ、フレット使用した上半身・腹筋のウラ CARDIO TRAINING 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	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	★セミパーソナル★ 椅子ヨガ 10:45~11:20 SHOKO	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 misa	11:30
12:00															
12:30	LES MILLS BODY JAM 12:40~13:40 梶川 倫世	LES MILLS BODY COMBAT 12:50~13:20 スタッフ	ベーシックヨガ 13:00~14:00 MIZUKI										LES MILLS		
13:00															
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													
14:30															
15:00															
15:30	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	フロアヨガ 15:00~16:00 MIZUKI												
16:00															
16:30															
17:00															
17:30															
18:00															
18:30	ステップ・プランク・スクワットの コア系トレーニング Hill the Beat by Breakletics® 18:40~19:20 あつし ★内容変更★	LOCK DANCE 18:30~19:10 KACO	ピラティス 18:30~19:15 久波 玲子												
19:00															
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												
20:30															
21:00	LES MILLS 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											
21:30															
22:00															

【ロウリュウ】
超発汗サウナ
プログラム
「整え」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・ヨガ指導
を行います。

LES MILLS

SALSATION®

SALSATION®

RM

Happy Valentine's Day

HAPPY VALENTINE'S DAY

Happy Valentine's Day

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. 2023.2

	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					リトモス 10:30~11:15 桐川 倫世	パレトン 10:30~11:15 Takamatsu	ピラティス 10:30~11:15 河西 ひとみ			フラダンス 10:25~11:10 みどり	ステップ・プランク・スクワットの コア系トレーニング Hill the Beat by Breakletics.R 10:40~11:25 あつし	モーニングヨガ 10:25~11:10 MANAH		
11:00																	
11:30	ZUMBA 11:35~12:20 重田 舞	CHOREOLOGY by SALSATION® 11:20~12:05 HIROMI★	骨盤底筋 トレーニング 11:45~12:30 Mina					チャレンジJAZZダンス 11:45~12:30 Takamatsu	腰・背中・肩・カーディオ 脚・腹筋を行うクラス	ソフトホットヨガ 11:45~12:30 河西 ひとみ			ZUMBA 11:35~12:20 みどり	フレックダンスの 基礎を行うクラス Breakin 11:50~12:20 1.3週目 ステップ 2.4週目 フット あつし	ソフトホットヨガ60 11:35~12:35 久波 玲子	カルチャー ホイールヨガ 11:30~12: 15 MANAH ★有料スクール★	
12:00		LES MILLS															
12:30	SALSATION® 12:45~13:45 HIROMI★	BODY COMBAT 12:45~13:30 スタッフ	ボール足裏ほぐし 姿勢を整える~ 13:00~13:30 Mina					LES MILLS									
13:00								BODY COMBAT 13:00~13:45 あつし		アシュタングヨガ 13:00~14:00 SUU				CARDIO TRAINING 13:00~13:40 スタッフ ★内容変更★	DISCO MIX 12:45~13:30 みどり	体幹ヨガ45 13:00~13:45 ダイスケ	基礎からしっかり習得し たい方におすすめ★ お申し込みはフロントに て承っております。
13:30																	
14:00	ZUMBA 14:10~14:55 TELU	CARDIO TRAINING 13:50~14:20 SHIZUMA★ ★内容変更★	骨盤調整ヨガ 14:00~14:45 Mina					ZUMBA 14:10~15:10 miki		エアロ45 14:35~15:20 岸本 さおり				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	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								ソフトホットヨガ 15:00~15:45 Mina							
15:30																	
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						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				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	フロントにて 整理券を お取りください
16:30										骨盤底筋 トレーニングヨガ 16:15~17:00 Mina				LES MILLS			
17:00																	
17:30	A	B	C	D	プール												
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														
19:00																	
19:30	LES MILLS																
20:00	BODY JAM 19:45~20:45 桐川 倫世	STRONG Nation 20:05~20:50 安東 夕菜	ワインヤサフロヨガ 19:45~20:30 羽原														
20:30																	
21:00	LES MILLS	LES MILLS	快眠ヨガ 21:00~21:45 羽原														
21:30	BODY PUMP 21:10~21:55 安東 夕菜	SH'BAM 21:10~21:55 三崎 智香子															
22:00																	
閉館時間 23:00					閉館時間 21:00					閉館時間 20:00							

【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



👉 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♪

📖 パ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ア系プログラム～

- LES MILLS SH'BAM
LES MILLS 「笑顔に汗をかける」がテーマのパーティー系ダンス
- LES MILLS BODYPUMP
LES MILLS パーベル・プレートを使用した
全身のトレーニングプログラム
- LES MILLS BODYCOMBAT
LES MILLS 人気ナンバー1
格闘技系の脂肪燃焼プログラム
- LES MILLS BODYJAM
LES MILLS 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
- LES MILLS 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

