

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. 2023.4

	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	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 住谷 奈緒子												
11:00															
11:30	リトモス 11:30~12:15 梶川 倫世	カーディオ、フレイト使用した上半身・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									
12:00															
12:30	LES MILLS BODY JAM 12:40~13:40 梶川 倫世	LES MILLS BODY COMBAT 12:50~13:20 SHIZUMA☆	ベーシックヨガ 13:00~14:00 MIZUKI												
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	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	MIXXEDFIT® 19:45~20:30 HIROMI☆	PARTY GROOVE 19:35~20:35 KACO	リラクソヨガ 19:35~20:20 久波 玲子		ロウリュウ (男) 19:00~ 22:00										
20:30															
21:00	LES MILLS BODY COMBAT 21:00~21:45 三隋 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		1回15分程度 1日1~2回 実施										
21:30															
22:00															

【スタジオレンタル】
A・B・Cスタジオ、
レッスンが実施されない
時間にお貸しします！
音響の使用可！
通常4,400円/h
↓
キャンペーン価格
1,100円/h

⚠️ 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

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 セクシス広島 グループエクササイズ スケジュール

Thu.~Sun. 2023.4

木					土					日											
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	LES MILLS SH'BAM 10:30~11:00 あつし	骨盤ヨガ 10:30~11:15 Mina				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	ステップ・プランク・スクワットの コア系トレーニング Pill the Beat by Breakletics.R 10:40~11:25 あつし	モーニングヨガ 10:25~11:10 MANAH		10:30		
11:00						アクア45 10:45~11:30 TELU								11:00						カルチャー	
11:30	ZUMBA 11:35~12:20 重田 舞	CHOREOLOGY by SALSATION® 11:20~12:05 HIROMI★	骨盤底筋 トレーニングヨガ 11:45~12:30 Mina				11:30	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	フラダンスの 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 ★有料スクール★		11:30	
12:00							12:00							12:00							
12:30	LES MILLS						12:30	LES MILLS						12:30	アクア45 12:30~13:15 TELU						
13:00	SALSATION® 12:45~13:45 HIROMI★	BODY COMBAT 12:45~13:30 あつし	ポール足裏ほぐし ～姿勢を整える～ 13:00~13:30 Mina				13:00	BODY COMBAT 13:00~13:45 あつし		アシュタンガヨガ 13:00~14:00 SUU				13:00	STRONG Nation 13:00~13:45 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				
13:30							13:30							13:30	アクアZUMBA 13:30~14:00 TELU						
14:00	ZUMBA 14:10~14:55 TELU	CARDIO TRAINING 13:50~14:20 SHIZUMA★	骨盤調整ヨガ 14:00~14:45 Mina				14:00	ZUMBA 14:10~15:10 miki						14:00	LES MILLS SH'BAM 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				
14:30							14:30							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					15:00							15:00							
15:30							15:30							15:30	ZUMBA 15:30~16:15 安東 夕菜	LES MILLS BODY ATTACK 15:30~16:15 KAZUTO	ソフホットヨガ 15:45~16:30 羽原				
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	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 トレーニングヨガ 16:15~17:00 Mina				16:00							
16:30							16:30							16:30	LES MILLS BODY COMBAT 16:45~17:30 Atsushi						
17:00							17:00	エアロ30 16:55~17:25 重田 舞						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	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							19:00							19:00							
19:30	LES MILLS						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	ヴィンヤサフローヨガ 19:45~20:30 羽原				20:00							20:00							
20:30							20:30							20:30							
21:00	LES MILLS	LES MILLS					21:00							21:00							
21:30	BODY COMBAT 21:10~21:55 スタッフ	SH'BAM 21:10~21:55 三隋 智香子	快眠ヨガ 21:00~21:45 羽原				21:30							21:30							
22:00	★NEW★						22:00							22:00							

【スタジオレンタル】
A・B・Cスタジオ、
レッスンが実施されない
時間にお貸しします！
音響の使用可！
通常4,400円/h
↓
キャンペーン価格

⚠️ 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♪
- 📖 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 BODYPUMP
LES MILLS BODYCOMBAT
LES MILLS BODYJAM
LES MILLS BODYATTACK
- フィットネス×ダンス
「笑顔で汗をかける」がテーマのパーティー系ダンス
- 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
- 人気ナンバー1
格闘技系の脂肪燃焼プログラム
- 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
- 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