

# 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. 2023.5

	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(45) 10:30~11:15 SHOKO	ハタヨガ45 10:30~11:15 住谷 奈緒子			エアロ30 10:30~11:00 瀬尾 江美	アインレーション(45) 10:30~11:15 KACO	自力整体☆前半(45) 10:25~11:10 長宗 裕美	★セミパーソナル★ 椅子ヨガ(45) 10:40~11:25 SHOKO	アクアオーーク30 10:30~11:00 河西 ひとみ	10:30 DISCO WORLD(45) 10:30~11:15 IZUMI	太極舞(45) 10:30~11:15 久波 玲子	ハタヨガ45 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	11:30 バレトン(45) 11:40~12:25 IZUMI	ZUMBA45 11:40~12:25 久波 玲子	調整体操(60) 11:45~12:45 misa		11:30	
11:30	リトモス45 11:30~12:15 梶川 倫世	カーディオ、フラット使用した上半身・腹筋のウラ CARDIO TRAINING30 11:50~12:20 SHIZUMA☆	ムーブメントヨガ45 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(45) 11:45~12:30 KACO	自力整体☆後半(45) 11:40~12:25 長宗 裕美			12:00					12:00
12:00	LES MILLS BODY JAM60 12:40~13:40 梶川 倫世	LES MILLS BODY COMBAT30 12:50~13:20 スタッフ	ベーシックヨガ60 13:00~14:00 MIZUKI								12:30	LES MILLS ★Release 93★	misa		12:30	
12:30											13:00	リトモス45 12:50~13:35 梶川 倫世	BODY COMBAT 45 12:55~13:40 Atsushi	マットストレッチ(45) 13:10 ~ 13:55 misa		13:00
13:00											14:00	ZUMBA45 14:00~14:45 梶川 倫世	ピラティス(45) 14:05~14:50 KACO	太陽礼拝(45) 14:20~15:05 SHOKO		14:00
13:30											15:00		アインレーション(30) 15:15~15:45 KACO	ハタヨガ45 15:45~16:30 住谷 奈緒子		15:00
14:00	ピラティス(45) 14:05~14:50 河西ひとみ	整腰・骨盤調整(45) 14:05~14:50 みどり									15:30	JAZZダンス(60) 15:30~16:30 Takamatsu			15:30	
14:30											16:00				16:00	
15:00	フラダンス(45) 15:15~16:00 みどり	ボールストレッチ(45) 15:30~16:15 AIKO	フロアヨガ60 15:00~16:00 MIZUKI								16:30				16:30	
15:30											17:00				17:00	
16:00											17:30				17:30	
16:30											18:00				18:00	
17:00											18:00				18:00	
17:30											18:30	ZUMBA45 18:25~19:10 安東 夕菜	初級エアロ30 18:30~19:00 Takamatsu	肩こり緩和ヨガ45 18:15~19:00 ミッツ		18:30
18:00											19:00				19:00	
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 HIIT the Beat(45) 18:40~19:20 あつし	LOCK DANCE(40) 18:30~19:10 KACO	ピラティス(45) 18:30~19:15 久波 玲子								19:30	LES MILLS SH'BAM45 19:40~20:25 安東 夕菜	バレトン(45) 19:30~20:15 Takamatsu	骨盤調整ヨガ45 19:30~20:15 ミッツ		19:30
19:00											20:00				20:00	
19:30	MIXXEDFIT®(45) 19:45~20:30 HIROMI☆	PARTY GROOVE(60) 19:35~20:35 KACO	リラクソヨガ45 19:35~20:20 久波 玲子								20:30	LES MILLS			20:30	
20:00											21:00	BODY COMBAT45 21:00~21:45 あつし	リトモス45 21:00~21:45 岸本 さおり	リラクソヨガ30 20:35~21:05 えみ☆		21:00
20:30											21:30				21:30	
21:00	LES MILLS BODY COMBAT45 21:00~21:45 三階 智香子	CHOREOLOGY by SALSATION®(45) 21:00~22:00 HIROMI☆	ボディケア ストレッチ(45) 21:00~21:45 KACO								22:00				22:00	
21:30											22:00				22:00	
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

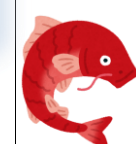
【セミパーソナル】  
トレーナー1名が  
数名に対して  
トレーニング・ヨガ指導  
を行います。

## LES MILLS

SALSATION®

RM

SALSATION®



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. 2023.5

	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	SH'BAM30 10:30~11:00 あつし	骨盤ヨガ45 10:30~11:15 Mina			リトモス45 10:30~11:15	パレトン(45) 10:30~11:15 Takamatsu	ピラティス(45) 10:30~11:15 河西 ひとみ			フラダンス(45) 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 HIIT the Beat(45) 10:40~11:25 あつし	モーニングヨガ45 10:25~11:10 MANAH		
11:00				アクア45 10:45~11:30 TELU											
11:30	ZUMBA45 11:35~12:20 重田 舞	CHOREOLOGYby SALSATION®(45) 11:20~12:05 HIROMI★	骨盤底筋 トレーニングヨガ45 11:45~12:30 Mina			チャレンジJAZZダンス(45) 11:45~12:30 Takamatsu	HYPER TRAINING40 12:00~12:40 あつし	ソフトホットヨガ45 11:45~12:30 河西 ひとみ			ZUMBA45 11:35~12:20 みどり	フレックダンスの 基礎を行うクラス Breakin(30) 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 ハイ・レベルヨガ 45 11:30~12: 15 MANAH	
12:00															
12:30	LES MILLS SALSATION®(60) 12:45~13:45 あつし	BODY COMBAT45 12:45~13:30 あつし	ボール足裏ほぐし(30) ~姿勢を整える~ 13:00~13:30 Mina			LES MILLS BODY COMBAT45 13:00~13:45 あつし		アシュタナヨガ60 13:00~14:00 SUU			アクアZUMBA30 13:30~14:00 TELU		DISCO MIX(45) 12:45~13:30 みどり	体幹ヨガ45 13:00~13:45 ダイスケ	
13:00	HIROMI★	カーディオと、プレートを使用した 上半身・腹筋のクラス CARDIO TRAINING30 13:50~14:20 SHIZUMA★	骨盤調整ヨガ45 14:00~14:45 Mina												
13:30															
14:00	ZUMBA45 14:10~14:55 TELU					ZUMBA60 14:10~15:10 miki	エアロ45 14:35~15:20 岸本 さおり	ソフトホットヨガ45 15:00~15:45 Mina				LES MILLS SH'BAM45 14:15~15:00 みどり	整腰・骨盤調整(45) 13:55~14:40 みどり	パフォーマンス アップヨガ(45) 14:15~15:00 ダイスケ	
14:30															
15:00	自力整体★前半(45) 15:15~16:00 長宗 裕美	フラダンス(45) 15:05~15:50 みどり													
15:30															
16:00	自力整体★後半(45) 16:15~17:00 長宗 裕美	DISCO MIX(45) 16:10~16:55 みどり													
16:30															
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45 18:30~19:15 羽原												
19:00															
19:30	LES MILLS														
20:00	BODY JAM60 19:45~20:45 梶川 倫世	STRONG Nation(45) 20:05~20:50 安東 夕菜	ヴィンヤサフローヨガ45 19:45~20:30 羽原												
20:30															
21:00	LES MILLS	LES MILLS	快眠ヨガ45 21:00~21:45 羽原												
21:30	BODY COMBAT45 21:10~21:55 スタッフ	SH'BAM45 21:10~21:55 三崎 智香子													
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



閉館時間 21:00

閉館時間 20:00

閉館時間 23:00

- 📖 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  
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
- LES MILLS 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
- LES MILLS BODYCOMBAT  
人気ナンバー1  
格闘技系の脂肪燃焼プログラム
- LES MILLS 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
- 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

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。

サウナイベント

16:00~  
19:00  
1回15分程度  
1日1~2回  
実施

