

# スパ&フィットネス ゼクシス広島

	5/18(木)					5/19(金)					5/20(土)							
	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 10:30~11:10 重田 舞	[Red Bar]	骨盤ヨガ45 10:30~11:15 Mina	【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	アクア45 10:45~11:30 TELU	10:30	[Red Bar]	10:30	リトモス60 10:45~11:45 岸本 さおり	[Pink Bar]	[Red Bar]	10:30	10:30					
11:00								11:00								11:00		
11:30	ZUMBA45 11:35~12:20 重田 舞							11:30								11:30		
12:00					骨盤底筋 トレーニング30が45 11:45~12:30 Mina			12:00									12:00	
12:30								12:30									12:30	アクア45 12:30~13:15 TELU
13:00					ボール足裏ほぐし(30) ~姿勢を整える~ 13:00~13:30 Mina			13:00									13:00	アクアZUMBA30 13:30~14:00 TELU
13:30								13:30									13:30	
14:00	ZUMBA45 14:10~14:55 TELU				骨盤調整ヨガ45 14:00~14:45 Mina			14:00									14:00	
15:00								15:00									15:00	
15:30								15:30									15:30	
16:00					16:00							16:00						
16:30					16:30							16:30						
17:00					17:00							17:00						
17:30					17:30							17:30						
18:00					18:00							18:00						
18:30			ハタヨガ45 18:30~19:15 羽原		18:30							18:30						
19:00					19:00							19:00						
19:30					19:30							19:30						
20:00			ヴィンヤサフロヨガ45 19:45~20:30 羽原		20:00							20:00						
20:30					20:30							20:30						
21:00	LesMILLS SH'BAM45 21:10~21:55 三随 智香子		快眠ヨガ45 21:00~21:45 羽原		21:00							21:00						
21:30					21:30							21:30						
22:00					22:00							22:00						
閉館時間 23:00					閉館時間 21:00													

⚠️ 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

休館日

**LES MILLS**

サウナイベント

ロウリュウ  
(男)  
19:00~  
22:00  
  
1回15分程度  
1日1~2回  
実施



サウナイベント

ロウリュウ  
(男)  
17:00~  
20:00  
  
1回15分程度  
1日1~2回  
実施



📖 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！！



# G7サミット特別スケジュール 5/18(木)~5/22(月)

	5/21(日)					5/22(月)						
	8F		10F	9F	10F	8F		10F	8F	10F		
	A	B	C	D/ジム・スパ	プール	A	B	C	ジム・スパ	プール		
10:30	フラダンス(45) 10:25~11:10 みどり		モーニングヨガ45 10:25~11:10 MANAH			10:30						
11:00						11:00						
11:30	ZUMBA45 11:35~12:20 みどり			カルチャー		11:30						
12:00				ホィールヨガ45 11:30~12:15 MANAH		12:00			ムーブメントヨガ45 11:45~12:30 MANAH			
12:30				久波 玲子	★有料スクール★ 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。	12:30				【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		
13:00	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					
13:30							13:30					
14:00	整腰・骨盤調整(45) 13:55~14:40 みどり						14:00					
14:30				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	LES MILLS					15:00			フローヨガ60 15:00~16:00 MIZUKI			
15:30	BODY ATTACK45 15:30~16:15 KAZUTO			ソフトホットヨガ45 15:45~16:30 羽原	サウナイベント	15:30				⚠️各種レッスンの 途中入場・途中 退場は		
16:00	LES MILLS ★Release 93★ BODY COMBAT45 16:45~17:30 Atsushi				ロウリュウ(男) 16:00~19:00 1回15分程度 1日1~2回実施	16:00						
16:30						16:30						
17:00						17:00						
17:30						17:30						
18:00						18:00						
18:30						18:30						
19:00						19:00						
19:30						19:30						
閉館時間 20:00					閉館時間 23:00							
<p>★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～</p> <table border="0"> <tr> <td style="vertical-align: top;"> <p><b>LES MILLS</b> <b>SH'BAM</b> <b>LES MILLS</b> <b>BODYPUMP</b> <b>LES MILLS</b> <b>BODYCOMBAT</b> <b>LES MILLS</b> <b>BODYJAM</b> <b>LES MILLS</b> <b>BODYATTACK</b></p> </td> <td style="vertical-align: top;"> <p>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</p> <p>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</p> <p>人気ナンバー1 格闘技系の脂肪燃焼プログラム</p> <p>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</p> <p>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</p> </td> </tr> </table>											<p><b>LES MILLS</b> <b>SH'BAM</b> <b>LES MILLS</b> <b>BODYPUMP</b> <b>LES MILLS</b> <b>BODYCOMBAT</b> <b>LES MILLS</b> <b>BODYJAM</b> <b>LES MILLS</b> <b>BODYATTACK</b></p>	<p>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</p> <p>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</p> <p>人気ナンバー1 格闘技系の脂肪燃焼プログラム</p> <p>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</p> <p>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</p>
<p><b>LES MILLS</b> <b>SH'BAM</b> <b>LES MILLS</b> <b>BODYPUMP</b> <b>LES MILLS</b> <b>BODYCOMBAT</b> <b>LES MILLS</b> <b>BODYJAM</b> <b>LES MILLS</b> <b>BODYATTACK</b></p>	<p>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</p> <p>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</p> <p>人気ナンバー1 格闘技系の脂肪燃焼プログラム</p> <p>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</p> <p>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</p>											