

		月				火					水						
		8F		10F		8F		10F		8F		10F		8F		10F	
		A		B		ジム・スパ		フール		A		B		ジム・スパ		フール	
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			10:30	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		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			
11:00						11:00					11:00						
11:30	リトモス45 11:30~12:15 梶川 倫世	カーアィオと、フレット使用した上半身・腕筋のウラ CARDIO TRAINING30 11:50~12:20 SHIZUMA☆	ムーブメントヨガ45 11:45~12:30 MANAH			11:30	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		11:30	アクア45 11:15~12:00 河西 ひとみ	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		
12:00						12:00					12:00						
12:30	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					12:30		LES MILLS ★Release 93★ BODY COMBAT 45				
13:00						13:00					13:00	リトモス45 12:50~13:35 梶川 倫世	ボディコンバット45 12:55~13:40 Atsushi	マットストレッチ(45) 13:10~13:55 misa			
13:30						13:30	モダンJAZZ ベーシック(45) 13:15~14:00 Takamatsu	ポルドブラ(45) 13:00~13:45 長宗 裕美	身体ほぐしヨガ45 13:00~13:45 SHOKO		13:30						
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				14:00					14:00	ZUMBA45 13:55~14:40 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			
14:30						14:30	バレトン(45) 14:30~15:15 Takamatsu	ラテンエクスプレス コンサルサ®(45) 14:15~15:00 北本 愛美	ベーシックヨガ45 14:15~15:00 AYU		14:30		★時間変更★				
15:00						15:00					15:00						
15:30	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			15:30	ストレッチポール ピラティス(45) 15:20~16:05 SHOKO		骨盤調整ヨガ45 15:30~16:15 AYU		15:30	JAZZダンス(60) 15:30~16:30 Takamatsu	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			
16:00						16:00					16:00						
16:30						16:30					16:30						
17:00						17:00	<h1>Les MILLS</h1>				17:00						
17:30						17:30					17:30						
18:00						18:00					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 HIIT the Beat(40) 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			18:30	SALSATION®(60) 18:15~19:15 HIROMI☆		キレイになるヨガ45 18:15~19:00 MANAH		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			
19:00						19:00		胸・背中・肩 トレーニング HYPER TRAINING35 19:00~19:35 あつし			19:00						
19:30						19:30			ポールリリース(45) 19:20~20:05 AIKO		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			
20:00						20:00					20:00						
20:30						20:30					20:30						
21:00						21:00					21:00						
21:30						21:30					21:30						
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。



サウナイベント



サウナイベント



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. 2023.6

	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		10:30
11:00				アクア45 10:45~11:30 TELU											11:00
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 ホイールヨガ45 11:30~12:15 MANAH	11:30
12:00															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					アクア45 12:30~13:15 TELU	DISCO MIX(45) 12:45~13:30 みどり	体幹ヨガ45 13:00~13:45 ダイスケ		12:30
13:00	HIROMI★	CARDIO TRAINING30 13:50~14:20 SHIZUMA★	骨盤調整ヨガ45 14:00~14:45 Mina				ステップ40 13:25~14:05 岸本 さおり				アクアZUMBA30 13:30~14:00 TELU	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	13:00
13:30															13:30
14:00	ZUMBA45 14:10~14:55 TELU														14:00
14:30															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													15:00
15:30															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													16:00
16:30															16:30
17:00															17:00
17:30	A	B	C	D	プール										17:30
18:00															18:00
18:30	ステップ40 18:40~19:20 縄手 裕子	ZUMBA45 18:50~19:35 沖本 眞理	ハタヨガ45 18:30~19:15 羽原												18:30
19:00															19:00
19:30	LES MILLS BODY JAM60 19:45~20:45	STRONG Nation(45) 20:05~20:50 ★時間変更★	ヴァンヤサフロ・ヨガ45 19:35~20:20 羽原												19:30
20:00															20:00
20:30	楓川 倫世	安東 夕菜	快眠ヨガ45 20:40~21:25 羽原												20:30
21:00	LES MILLS BODY COMBAT45 21:10~21:55 スタッフ	SH'BAM45 21:10~21:55 三随 智香子													21:00
21:30															21:30
22:00															22:00
閉館時間 23:00															

【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



サウナイベント

サウナイベント



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！！
ストレッチポー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** パーベール・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

