

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. 2023.9

	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 shoco	ハタヨガ45 10:30~11:15			10:30	エアロ30 10:30~11:00 瀬尾 江美	アイソレーション(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											
11:30	リトモス45 11:30~12:15 樋川 倫世	ハーベルを使った上半身のトレーニング HYPER TRAINING30 11:50~12:20 SHIZUMA ☆ ★内容変更★	ムーブメントヨガ45 11:45~12:30 MANAH		アクア30 11:30~12:00 中田	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	バレト(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	LES MILLS BODY JAM60 12:40~13:40 樋川 倫世	カーディオ&腹筋のクラス CARDIO & ABS30 12:50~13:20 SHIZUMA ☆ ★順番変更★	ベーシックヨガ60 13:00~14:00 MIZUKI			12:00						12:00					
12:30						12:30						12:30					
13:00						13:00	モダンJAZZ ベーシック(45) 13:15~14:00 Takamatsu	ボルドブラ(45) 13:00~13:45 長宗 裕美	身体ほぐしヨガ45 13:00~13:45 shoco			13:00	リトモス45 12:50~13:35 樋川 倫世	BODY COMBAT 45 12:50~13:35 Atsushi	マットストレッチ(45) 13:10~13:55 misa		
13:30						13:30						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 樋川 倫世	ピラティス(45) 14:05~14:50 KACO	太陽礼拝(45) 14:20~15:05 shoco		
14:30						14:30	バレト(45) 14:30~15:15 Takamatsu	ラテンエクスプレッソ 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					
15:00	フラダンス(45) 15:15~16:00 みどり	ポールリリース(45) 15:30~16:15 AIKO	フローヨガ60 15:00~16:00 MIZUKI			15:00						15:00					
15:30						15:30						15:30	JAZZダンス(60) 15:30~16:30 Takamatsu	アイソレーション(30) 15:15~15:45 KACO	ハタヨガ45 15:30~16:15 住谷 奈緒子 ★時間変更★		
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	ステップ・プランク・スクワットの3つを軸にしたトレーニング HIT the Beat(40) 18:40~19:20 あつし	LOCK DANCE(45) 18:40~19:25 KACO	ピラティス(45) 18:30~19:15 久波 玲子			18:30	SALSATION®(60) 18:25~19:25 HIROMI ☆		キレイになるヨガ45 18:15~19:00 MANAH			18:30	SH'BAM45 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						19:00					
19:30						19:30						19:30					
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

【パーソナル】
トレーナー1名が
マンツーマンで
トレーニング指導
を行います。
お申込はフロントまで



サウナイベント
19:00~
22:00
1回15分程度
1日1~2回
実施

サウナイベント
19:00~
22:00
1回15分程度
1日1~2回
実施

サウナイベント
19:00~
22:00
1回15分程度
1日1~2回
実施

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 ゼクシス広島 グループエクササイズ スケジュール

Thu.~Sun. 2023.9

	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 あつし 重田 舞	SH'BAM30 10:30~11:00 あつし ★RELEASESE★	骨盤ヨガ45 10:30~11:15 Mina			10:30	リトモス45 10:30~11:15 堀川 倫世	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		10:30	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		CHOREOLOGYby SALSATION®(45) 11:20~12:05 HIROMI★	骨盤底筋 トレーニングヨガ 60 11:35~12:35 Mina			11:30	チャレンジJAZZダンス(45) 11:45~12:30 Takamatsu		ソフトホットヨガ45 11:45~12:30 河西 ひとみ		11:30	ZUMBA45 11:35~12:20 みどり	ブレイクダンスの 基礎を行うクラス Breakin(30) 11:50~12:20 1.3回目 ステップ 2.4回目 フット あつし	ソフトホットヨガ60 11:30~12:15 MANAH ★有料スクール★	カルチャー ホイールヨガ45 11:30~12:15 MANAH
12:00		★バックナンバー★ SALSATION®(60) 12:45~13:45 あつし	骨盤調整ヨガ45 14:00~14:45 Mina			12:00	LES MILLS BODY COMBAT45 13:00~13:45 あつし				12:00	アクア45 12:30~13:15 TELU	DISCO MIX(45) 12:45~13:30 みどり	久波 玲子	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		CARDIO TRAINING30 13:50~14:20 SHIZUMA★				12:30	ステップ40 13:25~14:05 岸本 さおり				12:30	アクアZUMBA30 13:30~14:00 TELU	STRONG Nation(45) 13:00~13:45 みどり	体幹ヨガ45 13:00~13:45 ダイスケ	
13:00		ZUMBA45 14:10~14:55 TELU				13:30	エアロ45 14:35~15:20 岸本 さおり				13:30	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	
13:30		フラダンス(45) 15:05~15:50 みどり				14:00	マットストレッチ(45) 15:40~16:25 miki				14:00	ZUMBA45 15:30~16:15 安東 夕菜	LES MILLS ★RELEASESET24★ BODY PUMP45 15:30~16:15 MITSUYOSHI	常温ヨガ45 15:45~16:30 羽原	
14:00		DISCO MIX(45) 16:10~16:55 みどり				14:30	エアロ30 16:55~17:25 重田 舞				14:30			ヨガニドラ ~眠るヨガ~(45) 17:00~17:45 羽原	
14:30						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					18:30				
18:30						19:00					19:00				
19:00						19:30					19:30				
19:30						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

サウナイベント

サウナイベント



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！！
- 🏠 ストレッチポールが必要なレッスンになります！！
※スタジオ蔵のものをご利用いただけます。



★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

閉館時間 23:00