

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. 2023.11

	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	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 梶川 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 ☆	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	LES MILLS BODY JAM60 12:40~13:40 梶川 倫世	カーディオと腹筋のクラス CARDIO & ABS30 12:50~13:20 SHIZUMA ☆	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 梶川 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 梶川 倫世	ピラティス45 14:05~14:50 KACO	ヨガ〜太陽礼拝〜(45) 14:20~15:05 shoco		
14:30						14:30	バレトン(45) 14:30~15:15 Takamatsu	ラテンエクスプレス コンサルサシオン(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	フロアヨガ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		
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	LES MILLS		肩こり緩和ヨガ45 18:15~19:00 ミッツ		
18:30	ステップ・ブランクス・スクワットの身体トレーニング HIT the Beat40 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 ☆	HYPER TRAINING35 19:00~19:35 あつし	キレイになるヨガ45 18:15~19:00 MANAH			18:30	アクアZUMBA30 18:35~19:05 chami	初級エアロ45 18:30~19:15 Takamatsu			
19:00						19:00						19:00					
19:30						19:30						19:30					
20:00	MIXXEDFIT®(45) 19:45~20:30 HIROMI ☆	BODY PUMP45 19:45~20:30 MITSUYOSHI	リラククスヨガ45 19:35~20:20 久波 玲子			20:00	ZUMBA60 19:45~20:45 chami	エアロ45 19:55~20:40 岸本 さおり	ローリュウ(男) 19:00~22:00 1回15分程度 1日1~2回 実施			20:00	HIT the Beat45 19:45~20:30 あつし	バレトン(45) 19:35~20:20 Takamatsu	骨盤調整ヨガ45 19:30~20:15 ミッツ		
20:30	LES MILLS					20:30						20:30					
21:00	BODY COMBAT45 21:00~21:45 三随 香子	CHOREOLOGY by SALSATION®(60) 21:00~22:00 HIROMI ☆				21:00						21:00	LES MILLS	リトモス45 21:00~21:45 岸本 さおり	ローリュウ(男) 19:00~22:00 1回15分程度 1日1~2回 実施		
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
椎の枯れ木に発生しているところから
名付けられたとされる茸

🍄 サウナイベント
イタリア語で「子豚(複数形)」を意味する
バスタやソフットなどによく使われる茸

🍄 サウナイベント
結れた根の根元に生えることから
名付けられた茸

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, 2023.11

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	LesMILLS SH'BAM30 10:30~11:00 あつし ★RELEASE52★	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	バレトン(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	トレーニング基礎30 10:30~11:00 SHIZUMA ☆ ★NEWS★	モーニングヨガ45 10:25~11:10 MANAH		
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 60 11:35~12:35 Mina			11:30 リトモス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			11:30 ZUMBA45 11:35~12:20 みどり	HIIT & ABS45 11:30~12:15 SHIZUMA ☆ ★NEW★	ソフトホットヨガ60 11:30~12:15 MANAH	カルチャー ホイールヨガ45 11:30~12:15 MANAH ★有料スクール★	
12:30 SALSATION®(60) 12:45~13:45 HIROMI ☆	LesMILLS ★RELEASE96★ BODY COMBAT45 12:45~13:30 あつし	骨盤調整ヨガ45 14:00~14:45 Mina			12:30 BODY COMBAT45 13:00~13:45 あつし	ステップ40 13:20~14:00 岸本 さおり ★時間変更★	アシュタンガヨガ60 13:00~14:00 SUU			12:30 LesMILLS BODY PUMP45 13:00~13:45 みどり	DISCO MIX(45) 12:45~13:30 みどり	体幹ヨガ45 13:00~13:45 ダイスケ	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。	
14:00 ZUMBA45 14:10~14:55 TELU	CARDIO TRAINING30 14:00~14:30 SHIZUMA ☆				14:00 ZUMBA60 14:10~15:10 miki	エアロ45 14:30~15:15 岸本 さおり ★時間変更★	ソフトホットヨガ45 15:00~15:45 Mina			14:00 LesMILLS SH'BAM45 14:15~15:00 あつし	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		
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	ピラティス45 15:15~16:00 久波 玲子 ★NEW★			15:00 マットストレッチ(45) 15:40~16:25 miki	リトモス45 15:45~16:30 岸本 さおり ★時間変更★	骨盤底筋 トレーニングヨガ 60 16:05~17:05 Mina			15:00 HIT the Beat45 15:30~16:15 あつし ★時間変更★		常温ヨガ45 15:45~16:30 羽原	サウナイベント ロウリュウ (男) 16:00~ 19:00 1回15分程度 1日1~2回 実施	
16:30 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 エアロ30 16:55~17:25 重田 舞					16:30		ヨガニドラ ~眠るヨガ~(45) 17:00~17:45 羽原		
17:30 A	B	C	D	プール	17:30					17:30				
18:00			STRONG NATION		18:00	STRONG Nation(45) 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45 18:30~19:15 羽原			18:30					18:30				
19:00 LesMILLS					19:00					19:00				
19:30 BODY JAM60 19:45~20:45 堀川 倫世	リンパストレッチ45 20:00~20:45 沖本 真理 ★NEW★	ヴィンヤサフーヨーガ45 19:45~20:30 羽原 ★時間変更★			19:30					19:30				
20:00 LesMILLS	LesMILLS	快眠ヨガ45 20:50~21:35 羽原 ★時間変更★												
20:30 LesMILLS	LesMILLS													
21:00 BODY COMBAT45 21:10~21:55 Atsushi	SH'BAM45 21:10~21:55 三随 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

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♪

📖 パスタオルが必要のレッスンになります！！

👉 ストレッチボールが必要のレッスンになります！！
※スタジオ脇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リオ系プログラム~

LesMILLS
SH'BAM
LesMILLS
BODYPUMP
LesMILLS
BODYCOMBAT
LesMILLS
BODYJAM
LesMILLS
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

エリンジウムという植物の枯れた根に
寄生することから名付けられたとされる茸



全体が舞っているように見えることから
名付けられた茸

地面を占領するほど一面に生えることや
湿気の多い所に生えることから漢字がついた茸