

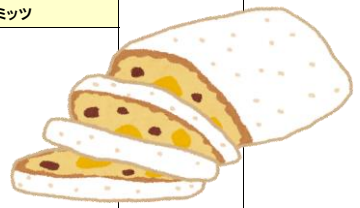
スパ&フィットネス セクシス広島 グループエクササイズ スケジュール

Mon.~Wed. 2023.12

	月			火					水										
	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		アクアウォーク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						11:00					アクア45 11:15~12:00 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 ☆	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			11:30	
12:00	LES MILLS BODY JAM60 12:40~13:40 樋川 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							12:00
12:30						12:30						12:30	LES MILLS						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				13:00
13:30						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	ヨガ~太陽礼拝~(45) 14:20~15:05 shoco				14:00
14:30						14:30	バレトン(45) 14:30~15:15 Takamatsu					14:30							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							15:00
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				15:30
16:00						16:00						16:00							16:00
16:30						16:30						16:30							16:30
17:00						17:00						17:00							17:00
17:30						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				18:00
18:30	ステップ・ブランクス・スクワットの身体動員トレーニング 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 ☆		キレイになるヨガ45 18:15~19:00 MANAH		アクアZUMBA30 18:35~19:05 chami	18:30	SH'BAM45 18:30~19:15 あつし	初級エアロ45 18:30~19:15 Takamatsu				18:30	
19:00						19:00						19:00							19:00
19:30						19:30						19:30							19:30
20:00	MIXXEDFIT®(45) 19:45~20:30 HIROMI ☆	HYPER TRAINING40 19:45~20:25 あつし ★NEW★	リラックスヨガ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 AIKO	ポールリリース(45) 19:30~20:15 AIKO			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				20:00
20:30	LES MILLS					20:30						20:30	LES MILLS						20:30
21:00	BODY COMBAT45 21:00~21:45 三随 智香子	CHOREOLOGY by SALSATION®(60) 21:00~22:00 HIROMI ☆				21:00						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					21:00
21:30						21:30						21:30							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**

【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



閉館時間 23:00

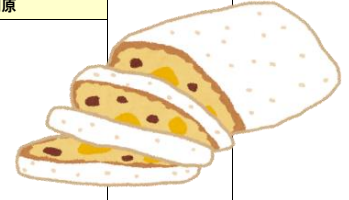
閉館時間 23:00

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. 2023.12

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 ★RELEASE52★	骨盤ヨガ45 10:30~11:15 Mina	 <p>【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！</p> <p>通常4,400円/h ↓ キャンペーン価格 1,100円/h</p> <p>⚠️ 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</p>	アクア45 10:45~11:30 TELU	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 ☆	モーニングヨガ45 10:25~11:10 MANAH	   <p>カルチャー</p> <p>ホイールヨガ45 11:30~12:15 MANAH ★有料スクール★</p> <p>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。</p>	10:30				
11:30 ZUMBA45 11:35~12:20 重田 舞	CHOREOLOGYby SALSATION®(50) 11:20~12:10 HIROMI ☆ ★時間拡大★	骨盤底筋 トレーニングヨガ 60 Mina		11:30 リトモス45 11:45~12:30 Takamatsu	11:30 リトモス45 11:45~12:30 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 ☆	ソフトホットヨガ60 11:35~12:35 久波 玲子	11:30 ZUMBA45 11:35~12:20 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	11:30		
12:30 SALSATION®(60) 12:45~13:45 HIROMI ☆	BODY COMBAT45 あつし ★RELEASE56★	ポール足裏ほぐし (30) 13:00~13:30 Mina		12:30 BODY COMBAT45 13:00~13:45 あつし	12:30 BODY COMBAT45 13:00~13:45 あつし	アシュタンガヨガ60 13:00~14:00 SUU	12:30 BODY COMBAT45 13:00~13:45 みどり		12:30 BODY COMBAT45 13:00~13:45 みどり	12:30 BODY COMBAT45 13:00~13:45 みどり	12:30 BODY COMBAT45 13:00~13:45 みどり		12:30 BODY COMBAT45 13:00~13:45 みどり	12:30 BODY COMBAT45 13:00~13:45 みどり	12:30		
14:00 ZUMBA45 14:10~14:55 TELU	CARDIO TRAINING30 14:00~14:30 SHIZUMA ☆	骨盤調整ヨガ45 14:00~14:45 Mina		14:00 ZUMBA60 14:10~15:10 miki	14:00 ZUMBA60 14:10~15:10 miki	エアロ45 14:30~15:15 岸本 さおり	14:00 ZUMBA45 14:10~15:10 みどり		14:00 ZUMBA45 14:10~15:10 みどり	14:00 ZUMBA45 14:10~15:10 みどり	14:00 ZUMBA45 14:10~15:10 みどり		14:00 ZUMBA45 14:10~15:10 みどり	14:00 ZUMBA45 14:10~15:10 みどり	14:00		
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		15:00 自力整体☆前半(45) 15:15~16:00 長宗 裕美	15:00 自力整体☆前半(45) 15:15~16:00 長宗 裕美	ソフトホットヨガ45 15:00~15:45 Mina	15:00 自力整体☆前半(45) 15:15~16:00 長宗 裕美		15:00 自力整体☆前半(45) 15:15~16:00 長宗 裕美	15:00 自力整体☆前半(45) 15:15~16:00 長宗 裕美	15:00 自力整体☆前半(45) 15:15~16:00 長宗 裕美		15:00 自力整体☆前半(45) 15:15~16:00 長宗 裕美	15:00 自力整体☆前半(45) 15:15~16:00 長宗 裕美	15:00		
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 自力整体☆後半(45) 16:15~17:00 長宗 裕美		16:00 自力整体☆後半(45) 16:15~17:00 長宗 裕美	16:00 自力整体☆後半(45) 16:15~17:00 長宗 裕美	骨盤底筋 トレーニングヨガ 60 16:05~17:05 Mina	16:00 自力整体☆後半(45) 16:15~17:00 長宗 裕美		16:00 自力整体☆後半(45) 16:15~17:00 長宗 裕美	16:00 自力整体☆後半(45) 16:15~17:00 長宗 裕美	16:00 自力整体☆後半(45) 16:15~17:00 長宗 裕美		16:00 自力整体☆後半(45) 16:15~17:00 長宗 裕美	16:00 自力整体☆後半(45) 16:15~17:00 長宗 裕美	16:00		
17:00				17:00 エアロ30 16:55~17:25 重田 舞	17:00 エアロ30 16:55~17:25 重田 舞		17:00 エアロ30 16:55~17:25 重田 舞		17:00 エアロ30 16:55~17:25 重田 舞	17:00 エアロ30 16:55~17:25 重田 舞	17:00 エアロ30 16:55~17:25 重田 舞		17:00 エアロ30 16:55~17:25 重田 舞	17:00 エアロ30 16:55~17:25 重田 舞	17:00		
17:30	A	B		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 眞理		ハタヨガ45 18:30~19:15 羽原		18:30	ステップ40 18:40~19:20 縄手 裕子						18:30				
19:00	LesMILLS				19:00	LesMILLS				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 羽原	ヴィンヤサフローヨガ45 19:45~20:30 羽原		19:30	BODY JAM60 19:45~20:45 堀川 倫世				19:30							
20:00	LesMILLS	LesMILLS	快眠ヨガ45 20:50~21:35 羽原		20:00	LesMILLS				20:00							
20:30	LesMILLS	LesMILLS			20:30	LesMILLS				20:30							
21:00	BODY COMBAT45 21:10~21:55 Atsushi	SH'BAM45 21:10~21:55 三随 智香子			21:00	BODY COMBAT45 21:10~21:55 Atsushi				21:00							
22:00					22:00					22:00							



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！！

📖 ストレッチボールが必要な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** 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
- LesMILLS 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
- LesMILLS BODYCOMBAT** 人気ナンバー1 格闘技系の脂肪燃焼プログラム
- LesMILLS 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
- LesMILLS 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

