

# 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. 2024.1

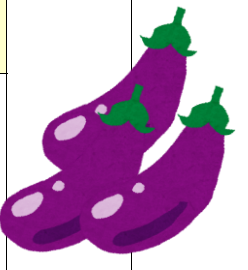
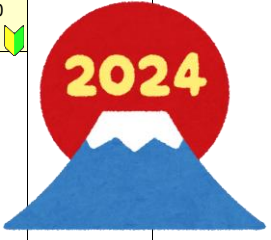
	月					火					水					
	8F		10F	8F	10F	8F		10F	8F	10F	8F		10F	8F	10F	
	A	B	C	ジム・スパ	プール	A	B	C	ジム・スパ	プール	A	B	C	ジム・スパ	プール	
10:30	エアロ40 10:25~11:05 中田	マットストレッチ45 10:30~11:15 shoco	ハタヨガ45 10:30~11:15			10:30	エアロ30 10:30~11:00 瀬尾 江美	アイソレーション45 10:30~11:15 KACO	自力整体☆前半(45) 10:25~11:10 長宗 裕美		10:30	アクアウォーク30 10:30~11:00 河西 ひとみ	DISCO WORLD45 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 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 GROOVE45 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	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					
12:30						12:30					12:30		LES MILLS			
13:00						13:00	モダンJAZZ ベーシック45 13:00~13:45 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 COMBAT45 12:50~13:35 Atsushi	マットストレッチ45 13:10~13:55 misa		
13:30						13:30	★時間変更★				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	パレトン45 14:15~15:00 Takamatsu	ラテンエクスペリエンス 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		14:00	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		
14:30						14:30	★時間変更★				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	ストレッチボール ピラティス45 15:20~16:05 shoco	カルチャー JAZZダンス60 15:45~16:45 Takamatsu	骨盤調整ヨガ45 15:30~16:15 AYU		15:00		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						15:30	★スタジオ変更★				15:30	JAZZダンス60 15:30~16:30 Takamatsu				
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・ブランクス・スクワットの身体動機トレーニング HIT the Beat40 18:40~19:20 あつし	LOCK DANCE45 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	ダンササイズ30 18:45~19:15 あつし	初級エアロ45 18:30~19:15 Takamatsu	肩こり緩和ヨガ45 18:15~19:00 ミッツ	
19:00						19:00					19:00		★NEW★			
19:30	MIXXEDFIT®(45) 19:45~20:30 HIROMI ☆	HYPER TRAINING40 19:45~20:25 あつし	リラクセスヨガ45 19:35~20:20 久波 玲子			19:30	ZUMBA60 19:45~20:45 chami		ポールリリース45 19:30~20:15 AIKO		19:30		パレトン45 19:35~20:20 Takamatsu	骨盤調整ヨガ45 19:30~20:15 ミッツ		
20:00	LES MILLS BODY COMBAT45 21:00~21:45 三随 智香子	CHOREOLOGY by SALSATION®(60) 21:00~22:00 HIROMI ☆				20:00			エアロ45 19:55~20:40 岸本 さおり		20:00					
20:30						20:30					20:30	LES MILLS				
21:00						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		
21:30						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

少し踊りに慣れてきたら  
チャレンジ★  
お申し込みはフロントに



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 セクシス広島 グループエクササイズ スケジュール

Thu.~Sun. 2024.1

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		骨盤ヨガ45 10:30~11:15 Mina			10:30 リトモス45 10:30~11:15 アキラ45 10:45~11:30 TELU	バレト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			
11:30 ZUMBA45 11:35~12:20 重田 舞	CHOREOLOGYby SALSATION®(50) 11:20~12:10 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	バレト45 11:45~12:30 河西 ひとみ	ピラティス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	カルチャー		
12:30 SALSATION®(60) 12:45~13:45 HIROMI☆	★週替わり★ 2/4BODY ATTACK45 3/BODY COMBAT45 12:45~13:30 2/4MORIKAZU/3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	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			12:30 アキラ45 12:30~13:15 TELU	DISCO MIX45 12:45~13:30 みどり	ソフトホットヨガ60 11:35~12:35 久波 玲子	ホイールヨガ45 11:30~12:15 MANAH ★有料スクール★		
13:30 ZUMBA45 14:10~14:55 TELU	CARDIO TRAINING30 14:00~14:30 SHIZUMA☆ カーディオと、プレートを使用した 上半身・腹筋のクラス	骨盤調整ヨガ45 14:00~14:45 Mina			13:30 ステップ40 13:20~14:00 岸本 さおり	アシュタンガヨガ60 13:00~14:00 SUU	ピラティス45 13:00~14:00 SUU			13:30 アキラZUMBA30 13:30~14:00 TELU	BODY PUMP45 13:00~13:45 みどり	体幹ヨガ45 13:00~13:45 ダイスケ			
14:00 ZUMBA45 14:10~14:55 TELU	2/4BODY ATTACK45 3/BODY COMBAT45 12:45~13:30 2/4MORIKAZU/3あつし	骨盤調整ヨガ45 14:00~14:45 Mina			14:00 ZUMBA60 14:10~15:10 miki	ステップ40 13:20~14:00 岸本 さおり	ピラティス45 13:00~14:00 SUU			14:00 アキラZUMBA30 13:30~14:00 TELU	DISCO MIX45 12:45~13:30 みどり	体幹ヨガ45 13:00~13:45 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			15:00 ZUMBA45 14:30~15:15 岸本 さおり	ステップ40 13:20~14:00 岸本 さおり	ピラティス45 13:00~14:00 SUU			14:30 ダンササイズ30 14:15~14:45 あつし ★NEW★	DISCO MIX45 12:45~13:30 みどり	体幹ヨガ45 13:00~13:45 ダイスケ			
16:00 自力整体☆後半(45) 16:15~17:00 長宗 裕美	DISCO MIX45 16:10~16:55 みどり	ピラティス45 15:15~16:00 久波 玲子			15:30 マットストレッチ45 15:40~16:25 miki	ステップ40 13:20~14:00 岸本 さおり	ピラティス45 13:00~14:00 SUU			15:00 ZUMBA45 15:00~15:45 みどり	DISCO MIX45 12:45~13:30 みどり	体幹ヨガ45 13:00~13:45 ダイスケ			
17:00		ピラティス45 15:15~16:00 久波 玲子			16:00 エアロ30 16:55~17:25 重田 舞	ステップ40 13:20~14:00 岸本 さおり	ピラティス45 13:00~14:00 SUU			15:30 HIT the Beat45 15:30~16:15 あつし	DISCO MIX45 12:45~13:30 みどり	体幹ヨガ45 13:00~13:45 ダイスケ			
17:30	A	B	C	D	プール	16:30	マットストレッチ45 15:40~16:25 miki	ステップ40 13:20~14:00 岸本 さおり	ピラティス45 13:00~14:00 SUU		15:00 ZUMBA45 15:00~15:45 みどり	DISCO MIX45 12:45~13:30 みどり	体幹ヨガ45 13:00~13:45 ダイスケ		
18:00						16:00	エアロ30 16:55~17:25 重田 舞	ステップ40 13:20~14:00 岸本 さおり	ピラティス45 13:00~14:00 SUU		15:30 HIT the Beat45 15:30~16:15 あつし	DISCO MIX45 12:45~13:30 みどり	体幹ヨガ45 13:00~13:45 ダイスケ		
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			16:30	エアロ30 16:55~17:25 重田 舞	ステップ40 13:20~14:00 岸本 さおり	ピラティス45 13:00~14:00 SUU		15:30 HIT the Beat45 15:30~16:15 あつし	DISCO MIX45 12:45~13:30 みどり	体幹ヨガ45 13:00~13:45 ダイスケ		
19:00						17:00	エアロ30 16:55~17:25 重田 舞	ステップ40 13:20~14:00 岸本 さおり	ピラティス45 13:00~14:00 SUU		15:30 HIT the Beat45 15:30~16:15 あつし	DISCO MIX45 12:45~13:30 みどり	体幹ヨガ45 13:00~13:45 ダイスケ		
19:30						17:30	エアロ30 16:55~17:25 重田 舞	ステップ40 13:20~14:00 岸本 さおり	ピラティス45 13:00~14:00 SUU		15:30 HIT the Beat45 15:30~16:15 あつし	DISCO MIX45 12:45~13:30 みどり	体幹ヨガ45 13:00~13:45 ダイスケ		
20:00	BODY JAM60 19:45~20:45 梶川 倫世	リンパストレッチ45 20:00~20:45 沖本 真理	ヴィンヤサフローヨガ45 19:45~20:30 羽原			18:00	STRONG Nation45 17:55~18:40 重田 舞	ステップ40 13:20~14:00 岸本 さおり	ピラティス45 13:00~14:00 SUU		15:30 HIT the Beat45 15:30~16:15 あつし	DISCO MIX45 12:45~13:30 みどり	体幹ヨガ45 13:00~13:45 ダイスケ		
20:30						18:30	STRONG Nation45 17:55~18:40 重田 舞	ステップ40 13:20~14:00 岸本 さおり	ピラティス45 13:00~14:00 SUU		15:30 HIT the Beat45 15:30~16:15 あつし	DISCO MIX45 12:45~13:30 みどり	体幹ヨガ45 13:00~13:45 ダイスケ		
21:00	BODY COMBAT45 21:10~21:55 Atsushi		快眠ヨガ45 20:50~21:35 羽原			19:00		ステップ40 13:20~14:00 岸本 さおり	ピラティス45 13:00~14:00 SUU		15:30 HIT the Beat45 15:30~16:15 あつし	DISCO MIX45 12:45~13:30 みどり	体幹ヨガ45 13:00~13:45 ダイスケ		
22:00						19:30		ステップ40 13:20~14:00 岸本 さおり	ピラティス45 13:00~14:00 SUU		15:30 HIT the Beat45 15:30~16:15 あつし	DISCO MIX45 12:45~13:30 みどり	体幹ヨガ45 13:00~13:45 ダイスケ		
閉館時間 23:00					閉館時間 21:00					閉館時間 20:00					
<p>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♪</p>															
<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> <p><b>LesMILLS BODYATTACK</b> 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>LesMILLS BODYCOMBAT</b> 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><b>LesMILLS BODYJAM</b> 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</p>															