


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. 2024.2

	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 綱手 裕子	アイスレージョン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 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	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 綱手 裕子	PARTY GROOVE45 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 13:00~13:45 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			13:00	
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 14:15~15:00 Takamatsu	ラテンエクスペリエンス 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							14:30
15:00	フラダンス45 15:15~16:00 みどり		フローヨガ60 15:00~16:00 MIZUKI			15:00							15:00							15:00
15:30						15:30	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				15:30	JAZZダンス60 15:30~16:30 Takamatsu						15:30
16:00						16:00							16:00							16:00
16:30						16:30							16:30							16:30
17:00						17:00							17:00							
17:30						17:30							17:30							17:30
18:00						18:00							18:00							18:00
18:30	ステップ・ブランク・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 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 ☆	LES MILLS BODY PUMP45 18:45~19:30 こうのすけ	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			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	リラクセスヨガ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	ポールリリース45 19:30~20:15 AIKO				20:00	DANCE REMIX45 19:40~20:25 IZUMI	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							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							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

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

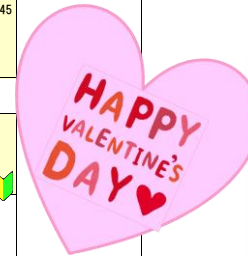
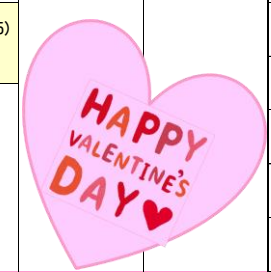
スパ&フィットネス セクシス広島 グループエクササイズ スケジュール

Thu.~Sun. 2024.2

	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	バレトン45 10:30~11:15	ピラティス45 10:30~11:15		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		10:30		
11:00				アクア45 10:45~11:30 TELU		11:00	梶川 倫世	Takamatsu	河西 ひとみ		11:00					カルチャー	11:00	
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	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	HIT & ABS45 11:30~12:15 SHIZUMA☆	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		11:30	
12:00		LES MILLS				12:00		HYPER TRAINING40 12:00~12:40 あつし			12:00							12:00
12:30						12:30	LES MILLS				12:30		LES MILLS	DISCO MIX45 12:45~13:30 みどり				12:30
13:00	SALSATION®(60) 12:45~13:45 HIROMI☆	BODY COMBAT45 12:45~13:30 あつし	ポール足裏ほぐし (30) 13:00~13:30 Mina			13:00	BODY COMBAT45 13:00~13:45 あつし		アシュタンガヨガ60 13:00~14:00 SUU		13:00	BODY PUMP45 13:00~13:45 みどり		体幹ヨガ45 13:00~13:45 ダイスケ				13:00
13:30						13:30		初級ステップ40 13:20~14:00 岸本 さおり			13:30	こころのすけ						13:30
14:00		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		エアロ45 14:30~15:15 岸本 さおり		14:00		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			14:00
14:30	ZUMBA45 14:10~14:55 TELU					14:30			ソフトホットヨガ45 15:00~15:45 Mina		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	ピラティス45 15:15~16:00 久波 玲子			15:00					15:00		ZUMBA45 15:00~15:45 久波 玲子					15:00
15:30						15:30	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			15:30	HIT the Beat45 15:20~16:05 あつし			常温ヨガ45 15:45~16:30 羽原			15:30
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				16:00		骨盤底筋 トレーニングヨガ 60 16:05~17:05 Mina			16:00							16:00
16:30						16:30					16:30	エアロ45 16:15~17:00 久波 玲子						16:30
17:00						17:00	エアロ30 16:55~17:25 重田 舞				17:00			ヨガニドラ ~眠るヨガ~(45) 17:00~17:45 羽原				17:00
17:30	A	B	C	D	プール	17:30					17:30							17:30
18:00						18:00	STRONG Nation45 17:55~18:40 重田 舞				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 真理	ハタヨガ45 18:30~19:15 羽原			18:30					18:30							18:30
19:00		LES MILLS				19:00					19:00							19:00
19:30						19:30					19:30							19:30
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			閉館時間 21:00					閉館時間 20:00							
20:30						<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>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</p> <p>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</p> <p>LesMILLS BODYCOMBAT 人気ナンバー1 格闘技系の脂肪燃焼プログラム</p> <p>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</p>												
21:00	LES MILLS		快眠ヨガ45 20:50~21:35 羽原															
21:30	BODY COMBAT45 21:10~21:55 Atsushi																	
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



- 📖 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。



閉館時間 23:00