

# 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

Mon.~Wed. 2024.3

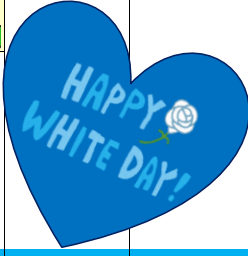
	月					火					水							
	8F		10F	8F	10F	8F		10F	8F	10F	8F		10F	8F	10F			
	A	B	C	ジム・スパ	プール	A	B	C	ジム・スパ	プール	A	B	C	ジム・スパ	プール			
10:30	エアロ40 10:25~11:05 中田	マットストレッチ45 10:30~11:15 shoco	ハタヨガ45 10:30~11:15			10:30	エアロ30 10:30~11:00 瀬尾 江美	アイソレーション45 10:30~11:15 KACO	自力整体☆前半(45) 10:25~11:10 長宗 裕美		10:30	DISCO WORLD45 10:30~11:15	太極舞45 10:30~11:15	ハタヨガ45 10:25~11:10 河西ひとみ	10:30			
11:00						11:00	★担当者変更				11:00	IZUMI	久波 玲子	河西ひとみ	11:00			
11:30	リトモス45 11:30~12:15	バーベルを使った上半身のトレーニングクラス 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	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	梶川 倫世					12:00	縄手 裕子				12:00				12:00			
12:30	LES MILLS					12:30					12:30		LES MILLS		12:30			
13:00	BODY JAM60 12:40~13:40 梶川 倫世	CARDIO & ABS30 12:50~13:20 SHIZUMA ☆	ベーシックヨガ60 13:00~14:00 MIZUKI			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 梶川 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 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	14:00			
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		ポールリリース45 15:30~16:15 AIKO				15:30	ストレッチポール 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						17:00
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・スクワットの身体動かし〜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	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	肩周り調整ヨガ45 18:30~19:15 KYOKA	18:30			
19:00						19:00					19:00			★NEW★	19:00			
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	DANCE REMIX45 19:40~20:25 IZUMI	バレトン45 19:35~20:20 Takamatsu	骨盤調整ヨガ45 19:45~20:30 KYOKA	19:30			
20:00						20:00					20:00			★NEW★	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 ゼクシス広島 グループエクササイズ スケジュール

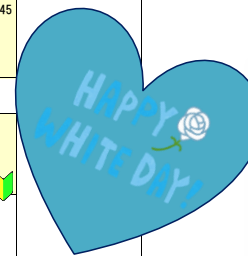
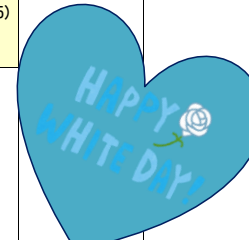
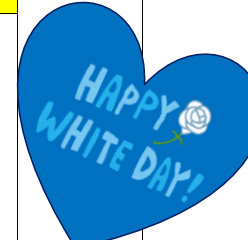
Thu.~Sun. 2024.3

	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		ヨガ45 10:30~11:15	代行表		10:30	リトモス45 10:30~11:15	バレット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		CHOREOLOGYby SALSATION®(60) HIROMI☆	★代行表チェック★	代行表で 毎週お知らせ！ ご確認のうえ ご参加 お待ちしております	アクア45 10:45~11:30 TELU	11:00	堀川 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		ヨガ60 11:35~12:35			11:30	チャレンジJAZZダンス45 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	HIIT & 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	★代行表チェック★			12:00		HYPER TRAINING40 12:00~12:40 あつし			12:00					★有料スクール★		12:00																
12:30		SALSATION®(60) 12:45~13:45 HIROMI☆				12:30	LES MILLS		アシュタンガヨガ60 11:45~12:30		12:30	アクア45 12:30~13:15 TELU	LES MILLS	DISCO MIX45 12:45~13:30 みどり	体幹ヨガ45 13:00~13:45		12:30																	
13:00			★Release97★			13:00		初級ステップ40 13:20~14:00 岸本 さおり	13:00~14:00 SUU		13:00	アクアZUMBA30 13:30~14:00 TELU	BODY PUMP45 13:00~13:45 みどり		ダイスケ		13:00																	
13:30			★NEW★			13:30					13:30							13:30																
14:00		CARDIO TRAINING30 14:00~14:30 SHIZUMA☆				14:00	ZUMBA60 14:10~15:10 miki		ベーシックヨガ60 14:45~15:45 MIZUKI		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			★NEW★			14:30		エアロ45 14:30~15:15 岸本 さおり			14:30							14:30																
15:00		初級フラダンス30 15:05~15:35 みどり				15:00					15:00		ZUMBA45 15:10~15:55 久波 玲子					15:00																
15:30	自力整体★前半(45) 15:15~16:00 長宗 裕美		★NEW★			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	★時間変更★	常温ヨガ45 15:45~16:30 羽原			15:30																
16:00		フラダンス45 15:50~16:35 みどり				16:00			フロアヨガ60 16:05~17:05 MIZUKI		16:00							16:00																
16:30	自力整体★後半(45) 16:15~17:00 長宗 裕美		★時間変更★			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						18:30					18:30								18:30															
19:00	ステップ40 18:40~19:20 縄手 裕子	ZUMBA45 18:50~19:35 沖本 真理				19:00					19:00								19:00															
19:30	LES MILLS					19:30					19:30								19:30															
20:00	BODY JAM60 19:45~20:45 堀川 倫世					閉館時間 21:00					閉館時間 20:00																							
20:30		リンパストレッチ45 20:00~20:45 沖本 真理				<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 BODYPUMP</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 BODYCOMBAT</b> 人気ナンバー1 格闘技系の脂肪燃焼プログラム</p> <p><b>LesMILLS BODYJAM</b> 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>					<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 BODYPUMP</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 BODYCOMBAT</b> 人気ナンバー1 格闘技系の脂肪燃焼プログラム</p> <p><b>LesMILLS BODYJAM</b> 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				<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☆</p> <p>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>★ストレッチポ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。</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 BODYPUMP</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 BODYCOMBAT</b> 人気ナンバー1 格闘技系の脂肪燃焼プログラム</p> <p><b>LesMILLS BODYJAM</b> 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>																		
21:30	BODY COMBAT45 21:10~21:55 Atsushi																				<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☆</p> <p>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>★ストレッチポ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。</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 BODYPUMP</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 BODYCOMBAT</b> 人気ナンバー1 格闘技系の脂肪燃焼プログラム</p> <p><b>LesMILLS BODYJAM</b> 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>								
22:00																															<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☆</p> <p>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>★ストレッチポ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。</p>			
閉館時間 23:00										<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☆</p> <p>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>★ストレッチポ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。</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 BODYPUMP</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 BODYCOMBAT</b> 人気ナンバー1 格闘技系の脂肪燃焼プログラム</p> <p><b>LesMILLS BODYJAM</b> 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>																			

代行表  
毎週お知らせ！  
ご確認のうえ  
ご参加  
お待ちしております

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

時間変更注意



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♪

★ストレッチポ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 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

**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