

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

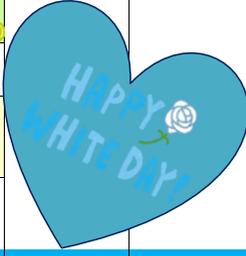
| | 月 | | | | | 火 | | | | | 水 | | | | | | | |
|-------|--|---|------------------------------------|-------|----------------------------|-------|---|--|-------------------------------------|-----|-------|---------------------------------------|--|--------------------------------------|-------|--|--|-------|
| | 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 | 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 | | | 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 | 梶川 倫世 | | | | | 13:30 | | | | | 13:30 | | | | 13:30 | | | |
| 14:00 | ピラティス45 14:05~14:50 | 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 | 河西 ひとみ | | | | | 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 | | | フローヨガ60 15:00~16:00 MIZUKI | | | 15:00 | | | | | 15:00 | | | | 15:00 | | | |
| 15:30 | 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 | | | | 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 | | | 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 | CHOREOLOGY by SALSATION®(60) 21:00~22:00 HIROMI ☆ | | | | 21:00 | | | | | 21:00 | | | | 21:00 | | | |
| 21:30 | 三随 智香子 | | | | | 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 | | | | | 12:00 | | | | ★有料スクール★ | 12:00 | |
| 12:30 | SALSATION®(60) 12:45~13:45 HIROMI☆ | BODY COMBAT45 12:45~13:30 あつし | ★Release97★ | | | 12:30 | LES MILLS | | アシュタンガヨガ60 13:00~14:00 SUU | | 12:30 | アクア45 12:30~13:15 TELU | LES MILLS | DISCO MIX45 12:45~13:30 みどり | 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。 | 12:30 | |
| 13:00 | | MEIKUPボディ45 13:00~13:45 KYOKA | ★NEW★ | | | 13:00 | BODY COMBAT45 13:00~13:45 あつし | 初級ステップ40 13:20~14:00 岸本 さおり | | | 13:00 | アクア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 | | 13:00 | |
| 13:30 | | CARDIO TRAINING30 14:00~14:30 SHIZUMA☆ | | | | 13:30 | ZUMBA60 14:10~15:10 miki | エアロ45 14:30~15:15 岸本 さおり | ベーシックヨガ60 14:45~15:45 MIZUKI | | 13:30 | | 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 | | 13:30 | |
| 14:00 | ZUMBA45 14:10~14:55 TELU | リフレッシュヨガ45 14:05~14:50 KYOKA | ★NEW★ | | | 14:00 | | | | | 14:00 | ダンササイズ30 14:15~14:45 あつし | | | | 14:00 | |
| 14:30 | | 初級フラダンス30 15:05~15:35 みどり | ★NEW★ | | | 14:30 | 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 | フロアヨガ60 16:05~17:05 MIZUKI | | 14:30 | | ZUMBA45 15:10~15:55 久波 玲子 | 常温ヨガ45 15:45~16:30 羽原 | | 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 15:50~16:35 みどり | ★時間変更★ | | | 15:00 | | | | | 15:00 | HIT the Beat45 15:20~16:05 あつし | ★時間変更★ | | | 15:00 | |
| 15:30 | | | | 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 | | 15:30 | | | | | 15:30 | | | | | 15:30 | |
| 16:00 | 自力整体★後半(45) 16:15~17:00 長宗 裕美 | | | | | 16:00 | | | | | 16:00 | | エアロ45 16:15~17:00 久波 玲子 | | | 16:00 | |
| 16:30 | | | | | | 16:30 | | | | | 16:30 | | | | | 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 眞理 | | | | 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 堀川 倫世 | リンパストレッチ45 20:00~20:45 沖本 眞理 | | | | 閉館時間 21:00 | | | | | 閉館時間 20:00 | | | | | | |
| 20:30 | | | | | | 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☆ | | | | | ★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~ | | | | | | |
| 21:00 | LES MILLS | | | | | 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♪ | | | | | 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 | | | | | | |
| 21:30 | BODY COMBAT45 21:10~21:55 Atsushi | | | | | パスタオルが必要なレッスンになります！！ | | | | | 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 | | | | | | |
| 22:00 | | | | | | 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。 | | | | | LesMILLS BODYCOMBAT 人気ナンバー1 格闘技系の脂肪燃焼プログラム | | | | | | |
| 閉館時間 23:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | |

