

# 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. 2024.5

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			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					11:00				11:00	
11:30 リトモス45 11:30~12:15 榎川 倫世	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 ☆	ヨガ45 11:45~12:30 shoco		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		アクア45 11:15~12:00 河西 ひとみ	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					12:00					12:00				12:00	
12:30 LES MILLS BODY JAM60 12:40~13:40 榎川 倫世	★NEW★ カーディオ&腹筋のクラス CARDIO & ABS30 12:50~13:20 SHIZUMA ☆	★NEW★ ベーシックヨガ60 13:00~14:00 MIZUKI			12:30					12:30		LES MILLS		12:30	
13:00					13:00					13:00		リトモス45 12:50~13:35 榎川 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 榎川 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					14:30					14:30
15:00					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	フロアヨガ60 15:00~16:00 MIZUKI			15:30					15:30		JAZZダンス60 15:20~16:20 Takamatsu	アイスレージョン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					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 ☆	ヨガ45 18:25~19:10 羽原			18:30	アクアZUMBA30 18:35~19:05 chami	初級エアロ45 18:30~19:15 Takamatsu	肩周り調整ストレッチ45 18:30~19:15 KYOKA	18:30	
19:00					19:00					19:00					19:00
19:30 MIXXEDFIT®(45) 19:45~20:30 HIROMI ☆	LES MILLS BODY ATTACK30 19:50~20:20 ムヤマ	リラククスヨガ45 19:35~20:20 久波 玲子			19:30	ZUMBA60 19:45~20:45 chami	★NEW★ ポールリリース45 19:30~20:15 AIKO			19:30		DANCE REMIX50 19:40~20:30 IZUMI	バレトン45 19:35~20:20 Takamatsu	骨盤調整ストレッチ45 19:45~20:30 KYOKA	19:30
20:00					20:00					20:00					20:00
20:30					20:30					20:30					20:30
21:00 LES MILLS BODY COMBAT45 21:00~21:45 三随 智香子	CHOREOLOGY by SALSATION®(60) 21:00~22:00 HIROMI ☆				21:00	LES MILLS BODY ATTACK 21:15~22:00 あつし	★NEW★ ハタヨガ45 20:45~21:30 ミッツ			21:00	ポディコンディショニング50 20:50~21:40 IZUMI	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

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

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

Mon.~Wed. 2024.5

木					土					日				
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	D/ジム・スパ	プール
10:30 エアロ40 10:30~11:10 重田 舞		やさしいヨガ45 10:30~11:15 羽原		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☆			10:30
11:00		★NEW★			11:00					11:00				11:00
11:30 ZUMBA45 11:35~12:20 重田 舞	CHOREOLOGYby SALSATION®(50) 11:20~12:10 HIROMI☆	★NEW★			11:30	11:45~12:30 LesMILLS BODY PUMP30 12:00~12:30 RYU	ソフホットヨガ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☆	ソフホットヨガ60 11:35~12:35 久波 玲子	11:30
12:00		★NEW★			12:00					12:00				12:00
12:30	LesMILLS				12:30					12:30				12:30
13:00 SALSATION®(60) 12:45~13:45 HIROMI☆	BODY COMBAT45 12:45~13:30 あつし	★NEW★			13:00					13:00	DISCO MIX45 12:45~13:30 みどり	ソフホットヨガ45 13:00~13:45 AYU		13:00
13:30					13:30					13:30				13:30
14:00 ZUMBA45 14:10~14:55 TELU	CARDIO TRAINING30 14:00~14:30 SHIZUMA☆	★NEW★			14:00					14:00				14:00
14:30					14:30					14:30				14:30
15:00					15:00					15:00				15:00
15:30 自力整体☆前半(45) 15:15~16:00 長宗 裕美	初級フラダンス30 15:05~15:35 みどり	★NEW★			15:30					15:30				15:30
16:00					16:00					16:00				16:00
16:30 自力整体☆後半(45) 16:15~17:00 長宗 裕美	フラダンス45 15:50~16:35 みどり				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					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	★NEW★			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 真理	★NEW★			20:00					20:00				20:00
20:30					20:30					20:30				20:30
21:00					21:00					21:00				21:00
21:30					21:30					21:30				21:30
22:00					22:00					22:00				22:00

⚠️ 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

月二回開催！  
5月実施日：18日、25日  
お申し込みはフロントに



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 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

閉館時間 23:00