

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. 2024.6

		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			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		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			住谷 奈緒子							アクア45 11:15~12:00 河西 ひとみ			
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 TRAINING(30) 11:50~12:20 SHIZUMA☆	脂肪燃焼ヨガ45 11:45~12:30 shoco		アクア30 11:30~12:00 中田	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			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	梶川 倫世												
12:30	LES MILLS BODY JAM60 12:40~13:40 梶川 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									LES MILLS	
13:00						モダンJAZZ ベーシック45 13:00~13:45 Takamatsu	ポルドブラ45 13:00~13:45 長宗 裕美	身体ほぐしヨガ45 13:00~13:45 shoco			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
13:30													
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	フロアヨガ60 14:30~15:30 MIZUKI			バレトン45 14:15~15:00 Takamatsu	ラテンエクスプレス 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			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
14:30													
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	★時間変更★			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			JAZZダンス60 15:15~15:45 KACO	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
16:00													
16:30													
17:00													
17:30													
18:00													
18:30	ステップ・プランク・スクワットの コア系トレーニング 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			SALSATION®(60) 18:25~19:25 HIROMI☆	LES MILLS BODY PUMP45 18:30~19:15 RYU	ヨガ45 18:25~19:10 羽原		アクアZUMBA30 18:35~19:05 chami	LesMillsDANCE45 18:30~19:15 あつし	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
19:00													
19:30		LES MILLS MIXXEDFIT®(45) 19:45~20:30 HIROMI☆	リラックスヨガ45 19:35~20:20 久波 玲子			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			★NEW★ 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
20:00													
20:30		LES MILLS BODY COMBAT45 21:00~21:45 三随 智香子	★時間拡大★ ムヤマ										
21:00						LES MILLS BODY ATTACK 21:15~22:00 あつし	リトモス45 21:00~21:45 岸本 さおり	ハタヨガ45 20:45~21:30 ミツ		ボテ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	
21:30													
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

少し隣りに慣れてきたら  
チャレンジ★  
お申し込みはフロントに

少し隣りに慣れてきたら  
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. 2024.6

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			10:30 リトモス45 10:30~11:15 梶川 倫世	バレー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				アクア45 10:45~11:30 TELU	11:00					11:00	LES MILLS					11:00					
11:30	ZUMBA45 11:35~12:20 重田 舞	CHOREOLOGYby SALSATION®(50) 11:20~12:10 HIROMI ☆	骨盤股関節調整ヨガ60 11:35~12:35 羽原		11:30	LesMILLS				11:30	ZUMBA45 11:35~12:20 みどり	BODY COMBAT45 11:30~12:15 SEIYA	ソフトホットヨガ60 11:35~12:35 久波 玲子			11:30					
12:00		LesMILLS			12:00	LesMILLS				12:00		★NEW★				12:00					
12:30					12:30	LesMILLS				12:30	LesMILLS	DISCO MIX45 12:45~13:30 みどり				12:30					
13:00	SALSATION®(60) 12:45~13:45 あつし	BODY COMBAT45 12:45~13:30 あつし	メイクアップボディ45 13:00~13:45 KYOKA		13:00	BODY COMBAT45 13:00~13:45 あつし				13:00	BODY ATTACK45 13:00~13:45 あつし	マインドフローヨガ45 13:00~13:45 AYU				13:00					
13:30	HIROMI ☆				13:30	あつし	タオルストレッチ& コンディショニング40 13:20~14:00 岸本 さおり			13:30	アクアZUMBA30 13:30~14:00 TELU		AYU			13:30					
14:00					14:00	ZUMBA60 14:10~15:10 miki				14:00	LesMILLS	整腰・骨盤調整45 13:55~14:40 みどり	アクティブフローヨガ45 14:00~14:45 AYU			14:00					
14:30	ZUMBA45 14:10~14:55 TELU	CARDIO TRAINING30 14:00~14:30 SHIZUMA ☆	リフレッシュストレッチ 45 14:05~14:50 KYOKA		14:30	エアロ45 14:20~15:05 岸本 さおり				14:30	LesMILLSDANCE45 14:10~14:55 あつし					14:30					
15:00					15:00					15:00	★NEW★					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	ピラティス45 15:15~16:00 久波 玲子		15:30					15:30	HIT the Beat45 15:20~16:05 あつし	ZUMBA45 15:10~15:55 久波 玲子	骨盤底筋トレーニングヨガ60 15:30~16:30 羽原			15:30					
16:00					16:00	マットストレッチ45 15:40~16:25 miki				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	POWER&ABS45 16:30~17:15 SHIZUMA ☆	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	★時間変更★					17:00					
17:30					17:30					17:30			ヨガニドラ ~眠るヨガ~(45) 17:00~17:45 羽原			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	デトックスフロー 45 18:30~19:15 YUZU		19:00	カルチャー ★有料スクール★ フラダンス60 19:00~20:00 みどり				19:00						19:00					
19:30	LesMILLS				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	リラクسسヨガ45 19:45~20:30 YUZU		閉館時間 21:00					閉館時間 20:00											
20:30					<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p><b>★超おすすめ！レスミルズプログラム★</b> ~世界中で愛されているコア系プログラム~</p> <p><b>LES MILLS 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>LES MILLS 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>LES MILLS 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>LES MILLS 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><b>LES MILLS DANCE</b> 曲ごとに振り付けが変わる1曲完結型モダンダンスプログラム</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p><b>初心者の方大歓迎！</b> 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><b>燃焼系プログラム！</b> 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><b>★有料スクール★</b> フラダンス60 19:00~20:00 みどり</p> <p><b>★時間変更★</b></p> <p><b>★復活★</b></p> <p><b>★時間変更★</b></p> <p><b>★時間変更★</b></p> <p><b>★時間変更★</b></p> </div> </div>																
21:00	LesMILLS	LesMILLS																			
21:30	BODY COMBAT45 21:10~21:55 Atsushi	LesMillsDANCE45 21:10~21:55 三随智香子																			
22:00																					
閉館時間 23:00																					

⚠️ 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！  
6月実施日：1日、15日  
お申し込みはフロントに

