

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. 2024.7

月			火			水		
8F	10F		8F	10F		8F	10F	
A	B	C	ジム・スパ	プール		A	B	C
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 住谷 奈緒子				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
11:00								アクアウオーク30 10:30~11:00 河西 ひとみ
11:30 リトモス45 11:30~12:15	HYPER TRAINING30 11:35~12:05 静真 ★時間変更★	脂肪燃焼ヨガ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
12:00 梶川 倫世	★時間変更★							アクア45 11:15~12:00 河西 ひとみ
12:30 BODY JAM60	★時間変更★							パレトン45 11:40~12:25 IZUMI
13:00 梶川 倫世	★時間変更★	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	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
14:00 ピラティス45 14:05~14:50 河西 ひとみ	★時間変更★					14:00 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
15:00 フラダンス45 15:15~16:00 みどり						15:00 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
16:00						16:00		
17:00						17:00		
18:00						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				18:30 SALSATION®(60) 18:25~19:25 HIROMI☆	LesMILLS BODY PUMP45 18:30~19:15 RYU	ヨガ45 18:25~19:10 羽原
19:00						19:00		アクアZUMBA30 18:35~19:05 chami
19:30						19:30		
20:00						20:00		
20:30						20:30		
21:00						21:00		
21:30						21:30		
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

LesMILLS



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. 2024.7

	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	LES MILLS BODY PUMP 45 10:30~11:15 RYU	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 静真	ヨガリラックス40 10:40~11:20 久波 玲子	10:30
11:00		CHOREOLOGY by SALSA TION® (50) 11:20~12:10 HIROMI ☆	骨盤底関節調節ヨガ60 11:35~12:35 羽原		11:00	MEGA DANZ 45 11:30~12:15 梶川 倫世	バレトン45 11:30~12:15 Takamatsu	ソフトホットヨガ45 11:45~12:30 河西 ひとみ		11:00	ZUMBA 45 11:35~12:20 みどり	LES MILLS BODY COMBAT 45 11:30~12:15 SEIYA	ソフトホットヨガ60 11:40~12:40 久波 玲子		11:00
11:30	ZUMBA 45 11:35~12:20 重田 舞				11:30	LES MILLS キルンJJAZZダンス45 12:35~13:20 Takamatsu				11:30		DISCO MIX 45 12:45~13:30 みどり	マイルドフローヨガ45 13:00~13:45 AYU		11:30
12:00		LES MILLS			12:00	BODY COMBAT 60 12:45~13:45 あつし	アシュタンガヨガ60 13:00~14:00 SUU			12:00	アキア ZUMBA 30 13:30~14:00 TELU				12:00
12:30					12:30					12:30					12:30
13:00	SALSATION® (60) 12:45~13:45 あつし	BODY COMBAT 45 12:45~13:30 あつし	メイクアップボディ45 13:00~13:45 KYOKA		13:00					13:00					13:00
13:30	HIROMI ☆	LES MILLS			13:30					13:30					13:30
14:00		BODY PUMP 30 14:00~14:30 RYU	リフレッシュストレッチ 45 14:05~14:50 KYOKA		14:00	ZUMBA 60 14:10~15:10 miki	エアロ45 14:15~15:00 岸本 さおり			14:00	LES MILLS Les Mills DANCE 45 14:10~14:55 あつし	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	ZUMBA 45 14:10~14:55 TELU				14:30					14:30					14:30
15:00		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		15:00					15:00					15:00
15:30	自力整体☆前半(45) 15:15~16:00 長宗 裕美				15:30					15:30					15:30
16:00		フラダンス45 15:50~16:35 みどり			16:00	マットストレッチ45 15:40~16:25 miki	フロアヨガ60 15:50~16:50 MIZUKI			16:00					16:00
16:30	自力整体☆後半(45) 16:15~17:00 長宗 裕美				16:30					16:30					16:30
17:00					17:00	エアロ30 16:55~17:25 重田 舞				17:00					17:00
17:30					17:30					17:30					17:30
18:00					18:00	STRONG Nation 45 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	ZUMBA 45 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	LES MILLS				19:30					19:30				19:30	
20:00	BODY JAM 60 19:45~20:45 梶川 倫世		リラクセスヨガ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>★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>LES MILLS 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>LES MILLS 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>LES MILLS BODYCOMBAT 人気ナンバー1 格闘技系の脂肪燃焼プログラム</p> <p>LES MILLS 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> <p>LES MILLS DANCE 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>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>★有酸素系が必須のレッスンになります！！</p> <p>★ストレッチポールが必須のレッスンになります！！ ※スタジオ蔵のものをご利用いただけます。</p> </div> </div>										
21:00	LES MILLS	LES MILLS													
21:30	BODY COMBAT 45 21:10~21:55 Atsushi	Les Mills DANCE 45 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！
7月実施日：6日、20日
お申し込みはフロントに

