


# 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. 2024.8

	月					火					水					
	8F		10F		ジム・スパ	プール	8F		10F		ジム・スパ	プール	8F		10F	
	A	B	C	A			B	C	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 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			アクアウオーク30 10:30~11:00 河西 ひとみ	10:30	MEGA DANZ45 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		バーベルを使った上半身のトレーニングクラス				11:00						アクア45 11:15~12:00 河西 ひとみ	11:00			
11:30	リトモス45 11:30~12:15 梶川 倫世	HYPER TRAINING30 11:35~12:05 静真	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			11:30	パレトン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	カーディオと腹筋のクラス CARDIO & ABS30 12:20~12:50 静真				12:00						12:00				
12:30	BODY JAM60 12:35~13:35 梶川 倫世	LES MILLS				12:30						12:30		LES MILLS		
13:00			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			13:00	リトモス45 12:50~13:35 梶川 倫世	BODY COMBAT45 12:50~13:35 Atsushi	調整体操45 13:10~13:55 misa	
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	パレトン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			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	
14:30			フロアヨガ60 14:30~15:30 MIZUKI			14:30						14:30				
15:00	フラダンス45 15:15~16:00 みどり	ボールリリース45 15:30~16:15 AIKO				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			15:00	JAZZダンス60 15:20~16:20 Takamatsu	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	
15:30						15:30						15:30				
16:00						16:00						16:00				
16:30						16:30						16:30				
17:00						17:00						17:00				
17:30						17:30						17:30				
18:00						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☆	LES MILLS BODY PUMP45 18:30~19:15 RYU	ヨガ45 18:25~19:10 羽原			18:30	LES MILLS Les Mills DANCE45 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						19:00						19:00				
19:30		LES MILLS				19:30	ZUMBA60 19:45~20:45 chami		ボールリリース45 19:30~20:15 AIKO			19:30	MEGA DANZ45 19:45~20:30 IZUMI	パレトン45 19:35~20:20 Takamatsu	骨盤調整ストレッチ45 19:45~20:30 KYOKA	
20:00	MIXXEDFIT®(45) 19:45~20:30 HIROMI☆	BODY ATTACK45 19:45~20:30 ムヤヤ	リラククスヨガ45 19:35~20:20 久波 玲子			20:00		エアロ45 19:55~20:40 岸本 さおり				20:00				
20:30						20:30						20:30				
21:00	LES MILLS					21:00	LES MILLS BODY ATTACK45 21:10~21:55 あつし					21:00	ボディコンディショニング30 21:00~21:50 IZUMI	リトモス45 21:00~21:45 岸本 さおり		
21:30	BODY COMBAT45 21:00~21:45 三随 智香子	CHOREOLOGY by SALSATION®(60) 21:00~22:00 HIROMI☆				21:30						21:30				
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

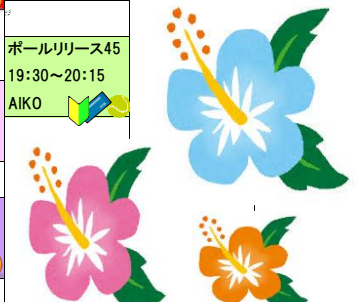
**⚠️ 各種レッスンの  
途中入場・途中退場は  
固くお断りしています**

**【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

## LES MILLS



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. 2024.8

	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 PUMP45 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	ヨガリラクセス40 10:40~11:20 久波 玲子	10:30	
11:00		CHOREOLOGYby SALSATION®(50) 11:20~12:10 HIROMI☆	骨盤股関節調節ヨガ60 11:35~12:35 羽原			11:30	MEGA DANZ45 11:30~12:15 梶川 倫世	パレオン45 11:35~12:20 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	LES MILLS BODY COMBAT45 11:30~12:15 SEIYA	ソフトホットヨガ60 11:40~12:40 久波 玲子		
12:00		LES MILLS				12:00	LES MILLS	チャレンジJAZZダンス45 12:40~13:25 Takamatsu			12:00	LES MILLS	DISCO MIX45 12:45~13:30 みどり	マイルドフローヨガ45 13:00~13:45 AYU		
12:30	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			12:30	BODY COMBAT60 12:45~13:45 あつし			12:30	アキアZUMBA30 13:30~14:00 TELU	LES MILLS BODY ATTACK45 13:00~13:45 あつし	LES MILLS DISCO MIX45 12:45~13:30 みどり	AYU		
13:00	HIROMI☆	LES MILLS				13:30				13:30	アキアZUMBA30 13:30~14:00 TELU	LES MILLS LesMillsDANCE45 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	ZUMBA45 14:10~14:55 TELU	BODY PUMP30 14:00~14:30 RYU	リフレッシュストレッチ 45 14:05~14:50 KYOKA			14:00	ZUMBA60 14:10~15:10 miki	エアロ45 14:15~15:00 岸本 さおり		14:00						
14:30						14:30				14:30						
15:00	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			15:00				15:00						
15:30		フラダンス45 15:45~16:30 みどり				15:30	マットストレッチ45 15:40~16:25 miki	リトモス45 15:30~16:15 岸本 さおり		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			
16:00	自力整体☆後半(45) 16:15~17:00 長宗 裕美	★時間変更★				16:00				16:00		エアロ45 16:15~17:00 久波 玲子				
17:00						17:00	エアロ30 16:55~17:25 重田 舞			17:00						
17:30								17:30	STRONG Nation45 17:55~18:40 重田 舞							
18:00						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 真理	デトックスフロー 45 18:30~19:15 YUZU			18:30	★有料スクール★ フラダンス60 19:00~20:00 みどり	月二回開催！ 8月実施日：10日、24日 お申し込みはフロントに		18:30						
19:00		LES MILLS				19:00				19:00						
19:30						19:30				19:30						
20:00		BODY JAM60 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		LES MILLS				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！！ ストレッチポ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~ 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 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 LES MILLS BODYCOMBAT 人気ナンバー1 格闘技系の脂肪燃焼プログラム 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 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					
21:00																
21:30																
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

