

スパ&フィットネス ゼクシス広島 グループエクササイズ お盆特別スケジュール 2024.8.11-12

8/11(日)山の日					8/12(月祝)				
8F		10F	8F	10F	8F		10F	9F	10F
A	B	C	ジム・スパ	プール	A	B	C	D/ジム・スパ	プール
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		プールエリア 利用停止	10:30 ポールリリース45 10:30~11:15 AIKO		ハタヨガ45 10:30~11:15 住谷 奈緒子		10:30
	LES MILLS				11:30 リトモス45 11:30~12:15 梶川 倫世		自力整体☆前半(45) 11:45~12:30 長宗 裕美		11:30
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 11:40~12:40 久波 玲子			12:00 LES MILLS		自力整体☆後半(45) 12:45~13:30 長宗 裕美		12:00
	DISCO MIX45				12:30 BODY JAM60				12:30
13:00 BODY ATTACK45 13:00~13:45 あつし	12:45~13:30 みどり	マイルドフローヨガ45 13:00~13:45 AYU			13:00 梶川 倫世				13:00
	LES MILLS				13:30				13:30
14:00 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 ポルドブラ45 14:00~14:45 長宗 裕美	有料イベント フラダンス60 14:00~15:00 野口 由美子	アシュタンガヨガ60 14:00~15:00 SUU		14:00
	ZUMBA45				14:30 LES MILLS				14:30
15:00 HIT the Beat45 15:20~16:05 あつし	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			15:00 BODY ATTACK60 15:00~16:00 あつし	有料 ラテンエアロ60 15:15~16:15 野口 由美子	リセットヨガ60 15:15~16:15 SUU		15:00
	エアロ45 16:15~17:00 久波 玲子				15:30 LES MILLS	有料 BODY PUMP60 16:30~17:30 RYU			15:30
		ヨガニドラ ~眠るヨガ~(45) 17:00~17:45 羽原			16:00 LES MILLS				16:00
					16:30 BODY PUMP60 16:30~17:30 RYU				16:30
					17:00				17:00
					17:30				17:30
					18:00				18:00
					18:30				18:30
					19:00				19:00
					19:30				19:30

⚠ 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



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！！
 ※スタジオ蔵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

スパ&フィットネス ゼクシス広島 グループエクササイズ お盆特別スケジュール

2024.8.13-15

8/13(火)					8/14(水)					8/15(木)				
8F		10F			8F		10F			8F		10F		
A	B	C	ジム・スパ	プール	A	B	C	D/ジム・スパ	プール	A	B	C	ジム・スパ	プール
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 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			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		
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 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 ZUMBA45 11:35~12:20 重田 舞	CHOREOLOGYby SALSATION®(50) 11:20~12:10 HIROMI☆	骨盤関節調節ヨガ60 11:35~12:35 羽原		
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	マットストレッチ45 13:10~13:55 misa			13:00 SALSATION®(60) 12:45~13:45 HIROMI☆	BODY COMBAT45 12:45~13:30 あつし	メイクアップボディ45 13:00~13:45 KYOKA		
14:00 バレトン45 14:15~15:00 Takamatsu	ラテンエクサプレス 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			14:00 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		
15:00 ストレッチポール ピラティス45 15:20~16:05 shoco		骨盤調整ヨガ45 15:30~16:15 AYU			15:00 チャレンジ 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			15:00 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		
16:30 【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					16:30 LesMILLS DANCE45 18:30~19:15 あつし	LesMILLS DANCE45 18:30~19:15 Takamatsu	LesMILLS DANCE45 18:30~19:15 KYOKA			16:30 自力整体☆後半(45) 16:15~17:00 長宗 裕美	★時間変更★			
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 MEGA DANZ45 19:45~20:30 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			19:00 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		
19:30 ZUMBA60 19:45~20:45 chami	エアロ45 19:55~20:40 岸本 さおり	ボールリリース45 19:30~20:15 AIKO			20:00 ボディコンディショニング50 21:00~21:50 IZUMI	リトモス45 21:00~21:45 岸本 さおり			20:00 BODY JAM60 19:45~20:45 梶川 倫世	LesMILLS LesMILLS DANCE45 21:10~21:55 あつし	リラックスヨガ45 19:45~20:30 YUZU			
21:00 LesMILLS BODY ATTACK45 21:10~21:55 あつし	リトモス45 21:00~21:45 岸本 さおり				22:00					21:00 BODY COMBAT45 21:10~21:55 Atsushi	LesMILLS LesMILLS DANCE45 21:10~21:55 あつし			

プールエリア利用停止

プールエリア利用停止

プールエリア利用停止

⚠️ 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

閉館時間 23:00

閉館時間 23:00

閉館時間 23:00