

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. 2024.9

月					火					水								
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	A	B	10F	
10:30 エアロ40 10:25~11:05 中田	足裏整える&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					10:30	
11:00					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 パレト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	
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	12:00					12:00								12:00
12:00	LesMILLS BODY JAM60 12:35~13:35 梶川 倫世	CARDIO & ABS30 12:20~12:50 静真			12:30					12:30								12:30
12:30					13:00	モダンJAZZ ベーシック45 13:00~13:45 Takamatsu				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60 13:10~13:55 misa					13:00
13:00					13:30					13:30								13:30
13:30					14:00					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
14:00					14:30	パレト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		14:30								14:30
14:30					15:00					15:00								15:00
15:00					15:30	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			15:30	JAZZダンス60 15:20~16:20 Takamatsu		ハタヨガ45 15:30~16:15 住谷 奈緒子					15:30
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					18:30								18:30
18:30					19:00					19:00								19:00
19:00					19:30					19:30								19:30
19:30					20:00					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																		

【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

初心者パックキャンペーン
実施中
ただいまパーソナル
トレーニングの
キャンペーン
実施中です！
詳しくは
ゼクシス
だよりまで

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. 2024.9

木					土					日				
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	ヨガリラックス40 10:40~11:20 久波 玲子		10:30
11:00				アクア45 10:45~11:30 TELU	11:30 MEGA DANZ45 11:30~12:15 梶川 倫世	パレト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		11:00
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		12:00					12:00				12:00
12:00		LES MILLS			12:30	LES MILLS				12:30				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 COMBAT60 12:45~13:45 Takamatsu	チルソウJAZZダンス45 12:40~13:25 Takamatsu	アシュタナゴヨガ60 13:00~14:00 SUU		13:00	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		13:00
13:30	HIROMI☆	LES MILLS			13:30					13:30	あつし			13:30
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	リセットヨガ60 14:15~15:15 SUU		14:00	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
14:30					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	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		骨盤関節トレーニングヨガ60 15:30~16:30 羽原		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				16:30					16:30				16:30
17:00					17:00	エアロ30 16:55~17:25 重田 舞	STRONG NATION			17:00			ヨガニドラー ~眠るヨガ~(45) 17:00~17:45 羽原	17:00
17:30					17:30					17:30				17:30
18:00					18:00	STRONG Nation45 17:55~18:40 重田 舞				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	カルチャー ★有料スクール★				18:30				18:30
19:00					19:00	月二回開催！ 9月実施日:7日・21日 お申し込みはフロントに				19:00				19:00
19:30	LES MILLS				19:30	フラダンス60 19:00~20:00 みどり				19:30				19:30

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♪

バ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

閉館時間 23:00