


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. 2024.10

	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	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		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						11:00					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
12:00	LesMILLS BODY JAM60 12:35~13:35 梶川 倫世	CARDIO & ABS30 12:25~12:55 静真				12:00					12:00				
12:30						12:30					12:30				
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		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
13:30						13:30					13:30				
14:00	整腰・骨盤調整45 14:00~14:45 みどり					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
14:30			フローヨガ60 14:30~15:30 MIZUKI			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				
15:00	フラダンス45 15:00~15:45 みどり					15:00					15:00				
15:30						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
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	CHOREOLOGY by SALSATION®(60) 18:20~19:20 HIROMI☆	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		18:30	LesMILLS DANCE45 18:30~19:15 あつし	初級エアロ45 18:30~19:15 Takamatsu		18:30
19:00						19:00					19:00				
19:30		LesMILLS MIXXEDFIT®(45) 19:45~20:30 HIROMI☆	リラックスヨガ45 19:35~20:20 久波 玲子			19:30	ZUMBA60 19:45~20:45 chami		ポールリリース45 19:30~20:15 AIKO		19:30	MEGA DANZ45 19:45~20:30 IZUMI	LesMILLS BODY ATTACK45 19:45~20:30 ムヤヤ		19:30
20:00						20:00					20:00				
20:30						20:30					20:30				
21:00	LesMILLS BODY COMBAT45 21:00~21:45 三随 智香子					21:00	LesMILLS 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		21:00
21:30						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

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



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. 2024.10

	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	ヨガリラクセス40 10:40~11:20 久波 玲子	10:30
11:00				アクア45 10:45~11:30 TELU		11:00	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		11:00	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	CHOREOLOGY by SALSATION®(50) 11:25~12:15 HIROMI☆	骨盤股関節調節ヨガ60 11:35~12:35 羽原			11:30	LES MILLS	チルレッツJAZZダンス45 12:40~13:25 Takamatsu			11:30	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	11:30
12:00		★時間変更★ LES MILLS				12:00	BODY COMBAT60 12:45~13:45 あつし	アシュタナゴヨガ60 13:00~14:00 SUU			12:00	LES MILLS	BODY ATTACK45 13:00~13:45 あつし	AYU	12:00
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	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		12:30	LES MILLS Les Mills DANCE45 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	12:30
13:00	HIROMI☆	LES MILLS				13:00	リトモス45 15:30~16:15 岸本 さおり				13:00	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		13:00
13:30		BODY PUMP30 14:00~14:30 RYU	リフレッシュストレッチ45 14:05~14:50 KYOKA			13:30	エアロ30 16:55~17:25 重田 舞	STRONG NATION			13:30	エアロ45 16:15~17:00 久波 玲子	ヨガニドラ ~眠るヨガ~(45) 17:00~17:45 羽原		13:30
14:00	ZUMBA45 14:10~14:55 TELU	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			14:00	STRONG Nation45 17:55~18:40 重田 舞				14:00				14:00
14:30		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			14:30	カルチャー ★有料スクール★ 月二回開催! 10月実施日:12日・26日 お申し込みはフロントに				14:30				14:30
15:00		自力整体☆後半(45) 16:15~17:00 長宗 裕美				15:00					15:00				15:00
15:30						15:30					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	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					18:30				18:30
19:00		LES MILLS				19:00					19:00				19:00
19:30		BODY JAM60 19:45~20:45 梶川 倫世	リラクセスヨガ45 19:45~20:30 YUZU			19:30					19:30				19:30
20:00		LES MILLS				20:00					20:00				20:00
20:30		LES MILLS				20:30					20:30				20:30
21:00		LES MILLS				21:00					21:00				21:00
21:30		LES MILLS				21:30					21:30				21:30
22:00						22:00					22:00				22:00

⚠ 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

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♪
- 📖 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ア系プログラム~

- 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

