

# 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. 2024.11

	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 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
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	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
12:00						12:00									
12:30	LES MILLS BODY JAM60 12:35~13:35 梶川 倫世	CARDIO & ABS30 12:25~12:55 静真				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
13:30						13:30									
14:00	整腰・骨盤調整45 14:00~14:45 みどり					14:00									
14:30			フローヨガ60 14:30~15:30 MIZUKI			14:30	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			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
15:00	フラダンス45 15:00~15:45 みどり					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				15:00	JAZZダンス60 15:20~16:20 Takamatsu		
16:00						16:00									
16:30						16:30									
17:00						17:00									
17:30						17:30	<b>LesMILLS</b>								
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			18:00	LesMILLS DANCE45 18:30~19:15 あつし	初級エアロ45 18:30~19:15 Takamatsu	ハタヨガデトックス60 18:30~19:30 Hiromi♥
19:00						19:00									
19:30						19:30									
20:00	MIXEDFIT®(45) 19:45~20:30 HIROMI☆	LES MILLS BODY PUMP45 19:45~20:30 RYU	リラクセスヨガ45 19:35~20:20 久波 玲子			20:00	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	MEGA DANZ45 19:45~20:30 IZUMI	BODY ATTACK45 19:45~20:30 ムヤヤ	ディーブレスヨガ 45 19:45~20:30 Hiromi♥
20:30						20:30									
21:00	LES MILLS BODY COMBAT45 21:00~21:45 三随 智香子					21:00	LES MILLS BODY ATTACK45 21:10~21:55 あつし	リトモス45 21:00~21:45 岸本 さおり				21:00	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	
21:30						21:30									
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

初心者バックキャンペーン  
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

**NEW**



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. 2024.11

	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			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			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								LES MILLS			11:00
11:30	ZUMBA45 11:35~12:20 重田 舞	CHOREOLOGYby SALSATION®(50) 11:25~12:15 HIROMI☆	骨盤関節調節 ヨガ60 11:35~12:35 羽原			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			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
12:00		LES MILLS													12:00
12:30										アクア45 12:30~13:15 TELU		LES MILLS			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				チャレンジ JAZZダンス45 12:40~13:25 Takamatsu	アシュタンガヨガ60 13:00~14:00 SUU				BODY ATTACK45 13:00~13:45 みどり	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				あつし				アクアZUMBA30 13:30~14:00 TELU					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			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				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
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
15:30	自力整体☆前半(45) 15:15~16:00 長宗 裕美												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	15:30
16:00		フラダンス45 15:45~16:30 みどり				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	NEW ハタヨガデトックス60 15:45~16:45 Hiromi♥ ★NEW IR★							16:00
16:30	自力整体☆後半(45) 16:15~17:00 長宗 裕美														16:30
17:00						エアロ30 16:55~17:25 重田 舞									17:00
17:30								ストレッチヨガ45 17:15~18:00 Hiromi♥ ★NEW IR★						ヨガニドラ ~眠るヨガ~(45) 17:00~17:45 羽原	17:30
18:00						STRONG Nation45 17:55~18:40 重田 舞									18:00
18:30	ステップ40 18:40~19: 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			カルチャー ★有料スクール★ 月二回開催! 11月実施日:9日・30日 お申し込みはフロントに									18:30
19:00															19:00
19:30	LES MILLS														19:30
20:00	BODY JAM60 19:45~20:45 梶川 倫世	リンバストレッチ45 20:00~20:45 沖本 真理	リラクセスヨガ45 19:45~20:30 YUZU												19:30
20:30															19:30
21:00	LES MILLS	LES MILLS													19:30
21:30	BODY COMBAT45 21:10~21:55 Atsushi	LesMillsDANCE45 21:10~21:55 三随智香子													19:30
22:00															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

月二回開催!  
11月実施日:9日・30日  
お申し込みはフロントに

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