

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. 2024.12

	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
12:00						12:00					12:00				
12:30	LesMILLS BODY JAM60 12:35~13:35 梶川 倫世	CARDIO & ABS30 12:25~12:55 静真				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		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	パレトン45 14:15~15:00 Takamatsu	ラテンエクスプレス コンサルサ®(60) 14:15~15:15 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		★時間拡大★			15:00	JAZZダンス60 15:20~16:20 Takamatsu			
15:30						15:30	カルチャー JAZZダンス60 15:45~16:45 Takamastu	★有料スクール★	ストレッチポール ピラティス45 15:20~16:05 shoco		15:30			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	カルチャー JAZZダンス60 16:40~17:40 Takamastu			
17:00						17:00			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		17:00				
17:30						17:30	<b>LesMILLS</b>				17:30				
18:00						18:00	<b>LesMILLS</b>				18:00	<b>LesMILLS</b>			
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☆	BODY PUMP45 18:30~19:15 RYU	ヨガ45 18:25~19:10 羽原		18:30	LesMillsDANCE45 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♥	18:30
19:00						19:00					19:00				
19:30		LesMILLS MIXEDFIT®(45) 19:45~20:30 HIROMI☆	リラククスヨガ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	<b>RADICAL</b> MEGA DANZ45 19:45~20:30 IZUMI	<b>LesMILLS</b> BODY ATTACK45 19:45~20:30 ムヤヤ	ディーブプレスヨガ 45 19:45~20:30 Hiromi♥	19:30
20:00						20:00					20:00				
20:30	LesMILLS BODY COMBAT45 21:00~21:45 三随 智香子					20:30					20:30				
21:00						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50 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				

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



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. 2024.12

	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			
11:00				アクア45 10:45~11:30 TELU							LES MILLS					
11:30	ZUMBA45 11:35~12:20 重田 舞	CHOREOLOGY by SALSATION®(50) 11:25~12:15 HIROMI☆	骨盤関節節調 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		LES MILLS														
12:30						LES MILLS					アクア45 12:30~13:15 TELU					
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			BODY COMBAT60 12:45~13:45 あつし	チャレンジ JAZZダンス45 12:40~13:25 Takamatsu	アシュタナゴガ60 13:00~14:00 SUU				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		
13:30	HIROMI☆	LES MILLS									アクアZUMBA30 13:30~14:00 TELU					
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		
14:30																
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													
15:30	自力整体☆前半(45) 15:15~16:00 長宗 裕美					マットストレッチ45 15:40~16:25 miki		ハタヨガデトックス60 15:45~16:45 Hiromi					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	フラダンス45 15:45~16:30 みどり														
16:30																
17:00						エアロ30 16:55~17:25 重田 舞		ストレッチヨガ45 17:15~18:00 Hiromi								
17:30																
18:00						STRONG Nation45 17:55~18:40 重田 舞										
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													
19:00						★有料スクール★ フラダンス60 19:00~20:00 みどり	月二回開催! 12月実施日:14日 お申し込みはフロントに									
19:30	LES MILLS															
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													
20:30																
21:00	LES MILLS	LES MILLS														
21:30	BODY COMBAT45 21:10~21:55 Atsushi	LesMillsDANCE45 21:10~21:55 三随智香子														
22:00																

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



 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

