

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	梶川 倫世					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										12:30
13:00						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
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
14:30						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										15:00
15:30						15:30										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☆	BODY PUMP45 18:30~19:15 RYU	ヨガ45 18:25~19:10 羽原							18:30
19:00						19:00										19:00
19:30						19:30										19:30
20:00	MIXEDFIT®(45) 19:45~20:30 HIROMI☆	BODY PUMP45 19:45~20:30 RYU	リラククスヨガ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
20:30						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
21:30						21:30										21:30
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

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

大人気
ファイブ
復活
ぜひご参加ください！



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			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		10:30	ヨガリラックス40 10:40~11:20 久波 玲子
11:00						11:00	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		11:00	ZUMBA45 11:35~12:20 みどり	LES MILLS BODY COMBAT45 11:30~12:15 SEIYA		11:00	ソフトホットヨガ60 11:40~12:40 久波 玲子
11:30	ZUMBA45 11:35~12:20 重田 舞	CHOREOLOGY by SALSAION®(50) 11:25~12:15 HIROMI☆	骨盤関節調節 節ヨガ60 11:35~12:35 羽原			11:30	LES MILLS BODY COMBAT60 12:45~13:45 あつし	チアダンス JAZZダンス45 12:40~13:25 Takamatsu			11:30	LES MILLS DISCO MIX45 12:45~13:30 みどり			11:30	マイルドフローヨガ 45 13:00~13:45 AYU
12:00		LES MILLS				12:00					12:00	アキアZUMBA30 13:30~14:00 TELU			12:00	
12:30						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 LesMillsDANCE45 14:10~14:55 あつし		12:30	
13:00	SALSAION®(60) 12:45~13:45 あつし	BODY COMBAT45 12:45~13:30 HIROMI☆	メイクアップボディ45 13:00~13:45 KYOKA			13:00					13:00				13:00	
13:30		LES MILLS				13:30					13:30				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					14:00				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					15:30				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					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	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					19:00				19:00	
19:30	LES MILLS					19:30					19:30				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					19:30				19:30	
20:30						19:30					19:30				19:30	
21:00	LES MILLS	LES MILLS				19:30					19:30				19:30	
21:30	BODY COMBAT45 21:10~21:55 Atsushi	LesMillsDANCE45 21:10~21:55 三随智香子				19:30					19:30				19:30	
22:00						19:30					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 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

