

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	IZUMI	久波 玲子	河西ひとみ	11:00		
11:30	リトモス45 11:30~12:15	RADICAL FightDo45 11:45~12:30 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	LesMILLS 静真				12:00						12:00	IZUMI	久波 玲子		12:00		
12:30	BODY JAM60 12:35~13:35	CARDIO&ABS30 12:50~13:20 静真	ベーシックヨガ60 13:00~14:00 MIZUKI			12:30						12:30		RADICAL FightDo45 12:50~13:35 梶川 倫世	RYU	マットストレッチ45 13:10~13:55 misa	12:30	
13:00	梶川 倫世					13:00	モダンJAZZ ベーシック45 13:00~13:45 Takamatsu	BODY COMBAT45 13:00~13:45 SEIYA	身体ほぐしヨガ45 13:00~13:45 shoco			13:00					13:00	
13:30						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					14:30	
15:00	フラダンス 15:00~15:45 みどり					15:00						15:00						15:00
15:30						15:30						15:30	JAZZダンス60 15:20~16:20 Takamatsu					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	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	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♥	18:30		
19:00						19:00						19:00						19:00
19:30						19:30						19:30						19:30
20:00	MIXEDFIT®(45) 19:45~20:30 HIROMI☆	LesMILLS 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	MEGA DANZ45 19:45~20:30 IZUMI	BODY ATTACK45 19:45~20:30 ムヤヤ	ディーブプレスヨガ 45 19:45~20:30 Hiromi♥	20:00		
20:30						20:30						20:30						20:30
21:00	BODY COMBAT45 21:00~21:45 三随 智香子					21:00	LesMILLS 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			21:00	
21:30						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

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
ファイティング
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
11:00						11:00	MEGA DANZ45 11:30~12:15 梶川 倫世	RADICAL 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
11:30	ZUMBA45 11:35~12:20 重田 舞	CHOREOLOGY by SALSATION®(50) 11:25~12:15 HIROMI☆	骨盤関節調節 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
12:00		LES MILLS				12:00					12:00	LES MILLS BODY ATTACK45 13:00~13:45 あつし			12:00
12:30		SALSATION®(60) 12:45~13:45 あつし	ボディアップボディ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 LesMillsDANCE45 14:10~14:55 あつし			12:30
13:00		LES MILLS BODY PUMP30 14:00~14:30 RYU	リフレッシュストレッチ45 14:05~14:50 KYOKA			13:00					13:00	LES MILLS ZUMBA45 15:10~15:55 久波 玲子			13:00
13:30						13:30					13:30	LES MILLS ZUMBA45 15:10~15:55 久波 玲子			13:30
14:00	ZUMBA45 14:10~14:55 TELU					14:00					14:00	LES MILLS ZUMBA45 15:10~15:55 久波 玲子			14:00
14:30						14:30					14:30	LES MILLS ZUMBA45 15:10~15:55 久波 玲子			14:30
15:00						15:00					15:00	LES MILLS ZUMBA45 15:10~15:55 久波 玲子			15:00
15:30						15:30					15:30	LES MILLS ZUMBA45 15:10~15:55 久波 玲子			15:30
16:00						16:00					16:00	LES MILLS ZUMBA45 15:10~15:55 久波 玲子			16:00
16:30						16:30					16:30	LES MILLS ZUMBA45 15:10~15:55 久波 玲子			16:30
17:00						17:00					17:00	LES MILLS ZUMBA45 15:10~15:55 久波 玲子			17:00
17:30						17:30					17:30	LES MILLS ZUMBA45 15:10~15:55 久波 玲子			17:30
18:00						18:00					18:00	LES MILLS ZUMBA45 15:10~15:55 久波 玲子			18:00
18:30						18:30					18:30	LES MILLS ZUMBA45 15:10~15:55 久波 玲子			18:30
19:00						19:00					19:00	LES MILLS ZUMBA45 15:10~15:55 久波 玲子			19:00
19:30						19:30					19:30	LES MILLS ZUMBA45 15:10~15:55 久波 玲子			19:30

FightDo
復活
RADICAL
FITNESS



⚠️ 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

