

🌸🌸🌸 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. 2025.1

	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	RADICAL FightDo45 11:40~12:25 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		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	
12:00						12:00										
12:30	BODY JAM60 12:35~13:35 梶川 倫世	CARDIO & ABS30 12:45~13:15 静真	ベーシックヨガ60 13:00~14:00 MIZUKI			12:30										
13:00						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	リトモス45 12:50~13:35 梶川 倫世	FightDo45 12:50~13:35 RYU	マットストレッチ45 13:10 ~ 13:55 misa	
13:30						13:30										
14:00	パレトン50 14:00~14:50 miki	整腰・骨盤調整45 14:00~14:45 みどり	フローヨガ60 14:30~15:30 MIZUKI			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			14:00	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	ウェーブストレッチ60 15:00~16:00 miki	フラダンス45 15:00~15:45 みどり				15:00										
15:30						15:30	カルチャー JAZZダンス60 15:45~16:45 Takamastu		ストレッチボールと ボールリリース45 15:20~16:05 shoco			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	
16:00						16:00										
16:30						16:30										
17:00						17:00	LesMILLS					17:00				
17:30						17:30										
18:00						18:00										
18:30						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	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	LesMILLS BODY PUMP45 19:45~20:30 RYU		リラクセスヨガ45 19:30~20:15 久波 玲子			19:30										
20:00						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60 19:30~20:30 AIKO			20:00	MEGA DANZ45 19:45~20:30 IZUMI	BODY ATTACK45 19:45~20:30 ムヤヤ	ディープブレスヨガ 45 19:45~20:30 Hiromi♥	
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		
21:30						21:30										
22:00						22:00										

2025

⚠️ 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

あけまして
おめでとう
ございます

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

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. 2025.1

木					土					日					
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 🍀	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	11:00	RADICAL MEGA DANZ45 11:30~12:15 梶川 倫世 🔥				11:00	LES MILLS BODY COMBAT45			11:00	
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 ヨガ60 羽原		11:30	バレト60 11:35~12:35 Takamatsu 🍀	ソフトホットヨガ45 11:45~12:30 河西 ひとみ 🍀			11:30	ZUMBA45 11:35~12:20 みどり 🔥				12:00
12:00		LES MILLS			12:00	LES MILLS ★時間拡大★				12:00	LES MILLS DISCO MIX45				12:00
12:30					12:30	BODY COMBAT60 12:45~13:45 あつし 🔥	アシュタンガヨガ60 13:00~14:00 SUU 🔥			12:30	LES MILLS BODY ATTACK45				12:30
13:00	SALSAION®(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		13:00	チャレンジ JAZZダンス45 13:00~13:45 Takamatsu 🍀				13:00	アークアZUMBA30 13:30~14:00 TELU				13:00
13:30	HIROMI☆ 🔥	LES MILLS			13:30	★時間変更★				13:30	あつし 🔥				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	ZUMBA60 14:10~15:10 miki 🔥	エアロ45 14:15~15:00 岸本 さおり 🔥			14:00	RADICAL FightDo45 14:15~15:00 静真 🔥				14:00
14:30					14:30		リセットヨガ60 14:15~15:15 SUU 🔥			14:30	★時間変更★				14:30
15:00		初級フラダンス40 15:05~15:45 みどり 🔥	ピラティス45 15:15~16:00 久波 玲子		15:00					15:00	ZUMBA45 15:10~15:55 久波 玲子 🔥				15:00
15:30	自力整体☆前半(45) 15:15~16:00 長宗 裕美	★時間拡大★			15:30	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 🍀🔥			15:30					15:30
16:00		フラダンス45 15:55~16:40 みどり 🔥			16:00					16:00					16:00
16:30	自力整体☆後半(45) 16:15~17:00 長宗 裕美	★時間変更★			16:30					16:30	エアロ45 16:15~17:00 久波 玲子				16:30
17:00					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 🍀			17:00		ヨガニドラ ~眠るヨガ~(45) 17:00~17:45 羽原			17:00
17:30					17:30					17:30					17:30
18:00					18:00	STRONG Nation45 17:55~18:40 重田 舞 🔥				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	カルチャー ★有料スクール★				18:30					18:30
19:00					19:00	2月2回開催 1月実施日:4日・11日・25日 お申し込みはフロントにて 承っております♪				19:00					19:00
19:30	LES MILLS				19:30	フラダンス60 19:00~20:00 みどり				19:30					19:30
20:00	BODY JAM60 19:45~20:45	リンバストレッチ45 20:00~20:45 YUZU	リラクソロジー45 19:45~20:30 YUZU		閉館時間 21:00					閉館時間 20:00					
20:30	梶川 倫世 🔥	沖本 真理			<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>🍀 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★</p> <p>🔥 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♪</p> <p>📖 パスタオルが必要なレッスンになります！！</p> <p>📏 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。</p> </div> <div style="width: 45%; text-align: right;"> <p>★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~</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>LES MILLS BODYCOMBAT 人気ナンバー1 格闘技系の脂肪燃焼プログラム</p> <p>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</p> <p>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</p> </div> </div>										
21:00	LES MILLS														
21:30	BODY COMBAT45 21:10~21:55 Atsushi 🔥														
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



あけましておめでとう
ご賀します

昨年がゼクシス広島店をご愛顧頂き、誠にありがとうございます。
本年もより良い施設、サービスを提供できるようスタッフ一同努力して参ります。
2025年もどうぞ宜しくお願い致します。

2025

閉館時間 23:00

