

🌸🌸🌸 **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		ジム・スパ	8F		10F		ジム・スパ	8F		10F				
	A	B	C	ジム・スパ		フール	A	B	C		ジム・スパ	フール	A	B	C	ジム・スパ	フール
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						11:00					
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			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						12:00					
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						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						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						14:00	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		
14:30						14:30						14:30					
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						15:00					
15:30						15:30	カルチャー JAZZダンス60 15:45~16:45 Takamastu		ストレッサホール とボールリリース 15:20~16:05 shoco			15:30	JAZZダンス60 15:20~16:20 Takamatsu				
16:00						16:00						16:00					
16:30						16:30						16:30					
17:00						17:00	LesMILLS					17:00					
17:30						17:30						17:30					
18:00						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	ハタヨガテトックス60 18:30~19:30 Hiroimi			
19:00						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						19:30	MEGA DANZ45 19:45~20:30 IZUMI	LesMILLS BODY ATTACK45 19:45~20:30 ムヤヤ	ディープブレスヨガ 45 19:45~20:30 Hiroimi		
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					
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			
21:30						21:30						21:30					
22:00						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	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 🔥	CHOREOLOGY by 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 🔥	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 🔥			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							LES MILLS ★時間拡大★				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			BODY COMBAT60 12:45~13:45 あつし 🔥	チャレンジ JAZZダンス45 13:00~13:45 Takamatsu 🌿	アシュタンガヨガ60 13:00~14:00 SUU 🔥			アクアZUMBA30 13:30~14:00 TELU	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					★時間変更★					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			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				RADICAL FightDo45 14:15~15:00 みどり 🔥	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40 15:05~15:45 みどり 🔥	ピラティス45 15:15~16:00 久波 玲子 🔥									★時間変更★	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	15:00
15:30	自力整体☆前半(45) 15:15~16:00 長宗 裕美	★時間拡大★				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 🔥	ハタヨガデトックス60 15:45~16:45 Hiromi 🌿🔥							15:30
16:00		フラダンス45 15:55~16:40 みどり 🔥													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
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 🌿						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 18:40~19:20 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			カルチャー ★有料スクール★ 19:00~20:00 みどり									18:30
19:00							2月2回開催 1月実施日:4日・11日・25日								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	リラックスヨガ45 19:45~20:30 YUZU												20:00
20:30															20:30
21:00	LES MILLS														21:00
21:30	BODY COMBAT45 21:10~21:55 Atsushi 🔥														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



あけまして
おめでとう
ございます

昨年、はセ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 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

