

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

Mon.~Wed. 2025.2

	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			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	RADICAL 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			住谷 奈緒子														
11:30	リトモス45 11:30~12:15	RADICAL FightDo45 11:40~12:25	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	PARTY GROOVE45 11:45~12:30 KACO	自力整体☆後半(45) 11:40~12:25 長宗 裕美		11:30	アクア45 11:15~12:00 河西ひとみ	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	静真				12:00	瀬尾 江美				12:00						
12:30	LES MILLS BODY JAM60 12:35~13:35	CARDIO & ABS30 12:45~13:15 静真	ベーシックヨガ60 13:00~14:00 MIZUKI			12:30		LES MILLS BODY COMBAT45 13:00~13:45 Takamatsu	身体ほぐしヨガ45 13:00~13:45 shoco		12:30		RADICAL 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	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	SEIYA			13:00						
13:30						13:30					13:30						
14:00	パレトン50 14:00~14:50	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	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		14:00	
14:30	miki					14:30					14:30						
15:00	ウェーブストレッチ60 15:00~16:00	フラダンス45 15:00~15:45 みどり				15:00					15:00						
15:30	miki					15:30	カルチャー JAZZダンス60 15:45~16:45 Takamatsu		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		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 Takamatsu		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て		16:30
17:00						17:00					17:00						
17:30						17:30					17:30						
18:00						18:00					18:00						
18:30	LES MILLS BODY ATTACK45 18:30~19:15 あつし	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	アクアZUMBA30 18:35~19:05 chami	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	LES MILLS BODY PUMP45 19:45~20:30 RYU		リラックスヨガ45 19:30~20:15 久波 玲子			19:30	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		19:30	RADICAL MEGA DANZ45 19:45~20:30 IZUMI	LES MILLS BODY ATTACK45 19:45~20:30 ムヤヤ	ディープブレスヨガ 45 19:45~20:30 Hiromi		19:30	
20:00						20:00					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	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						

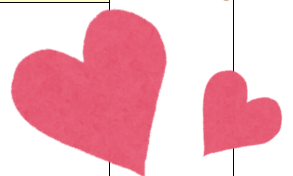
HAPPY
VALENTINE'S
DAY♡

⚠️ 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

LES MILLS

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
セクシス
だよりまで

LOVE



閉館時間 23:00

閉館時間 23:00

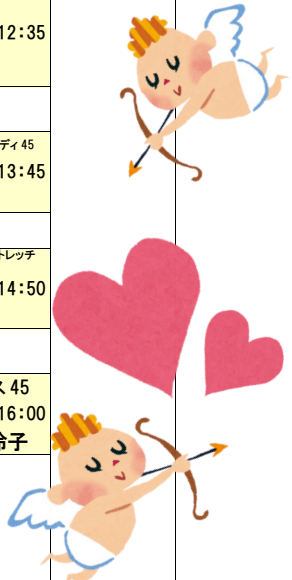
閉館時間 23:00

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. 2025.2

	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												
11:00				アクア45 10:45~11:30 TELU											
11:30	ZUMBA 45 11:35~12:20 重田 舞	CHOREOLOGYby SALSATION®(50) 11:25~12:15 HIROMI☆	骨盤股関節調節ヨ ガ60 11:35~12:35 羽原												
12:00		LES MILLS													
12:30															
13:00	SALSATION®(60) 12:45~13:45 あつし	BODY COMBAT45 12:45~13:30 みどり	メイクアップボディ45 13:00~13:45 KYOKA												
13:30	HIROMI☆	LES MILLS													
14:00	ZUMBA60 14:00~15:00 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												
14:30															
15:00	★時間拡大★ 自力整体★前半(45) 15:15~16:00 長宗 裕美	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												
15:30															
16:00															
16:30															
17:00															
17:30															
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												
19:00															
19:30	LES MILLS														
20:00	BODY JAM60 19:45~20:45 梶川 倫世	リンパストレッチ45 20:00~20:45 沖本 真理	リラクソロジー45 19:45~20:30 YUZU												
20:30															
21:00	LES MILLS														
21:30	BODY COMBAT45 21:10~21:55 Atsushi														
22:00															
閉館時間 23:00															

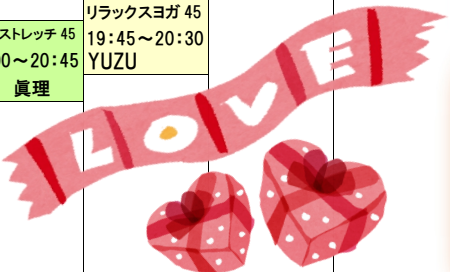
木					土					日					
8F		10F	8F	10F	8F		10F	8F	10F	8F		10F	8F	10F	
A	B	C	ジム・スパ	プール	A	B	C	ジム・スパ	プール	A	B	C	D/ジム・スパ	プール	
10:30						LES MILLS									
11:00															
11:30															
12:00															
12:30															
13:00															
13:30															
14:00															
14:30															
15:00															
15:30															
16:00															
16:30															
17:00															
17:30															
18:00															
18:30															
19:00															
19:30															
20:00															
20:30															
21:00															
21:30															
22:00															
閉館時間 20:00															



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



★2月2日開催★
2月実施日:8日・22日
お申し込みはフロントにて承っております♪



- 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

10月スタジ

10月スタジ
レッスン本数

10月スタジ
レッスン本数

オスケジジュール

オスケジジュール

大幅に増設！

オスケジジュール

大幅に増設！



レッスン本数7

10月スタジ
レッスン本数

10月スタジ
レッスン本数

大幅に増設!!!

**オスケジュール
大幅に増設!**

**オスケジュール
大幅に増設!**
