

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

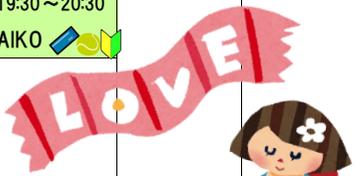
Mon.~Wed. 2025.2

	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 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	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						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	PARTY GROOVE45 11:45~12:30 KACO	自力整体☆後半(45) 11:40~12:25 長宗 裕美		11:30		バレトン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						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	バレトン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	バレトン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						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 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					
17:00						17:00					17:00					
17:30										17:30					17:30	
18:00						18:00					18:00					
18:30	LesMILLS 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	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	LesMILLS BODY PUMP45 19:45~20:30 RYU		リラクソヨガ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	LesMILLS 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	LesMILLS 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					
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

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



閉館時間 23:00

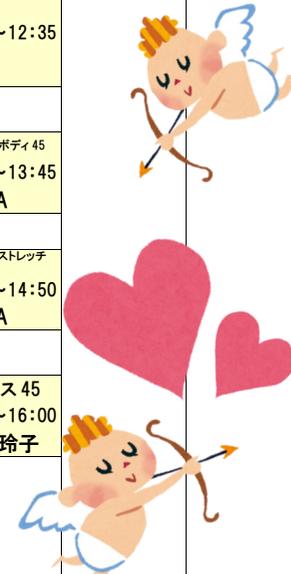
閉館時間 23:00

閉館時間 23:00

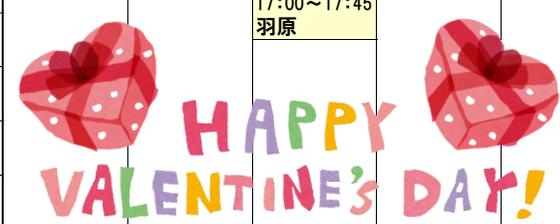
スパ&フィットネス セクシス広島 グループエクササイズ スケジュール

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		LES MILLS リトモス 45 10:30~11:15 梶川 倫世	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		
11:30	ZUMBA 45 11:35~12:20 重田 舞	CHOREOLOGY by SALSATON®(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	バレトン 60 11:35~12:35 Takamatsu	ソフトホットヨガ 45 11:45~12:30 河西 ひとみ			ZUMBA 45 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		LES MILLS				LES MILLS						LES MILLS			
12:30											アクア45 12:30~13:15 TELU	LES MILLS			
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				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	
13:30	HIROMI ☆	LES MILLS									アクアZUMBA30 13:30~14:00 TELU				
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			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 静真	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	
14:30															
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				リトモス 45 15:30~16:15 岸本 さおり								
15:30						マットストレッチ 45 15:40~16:25 miki									
16:00		フラダンス 45 15:55~16:40 みどり													
16:30															
16:30															
17:00															
17:30															
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			STRONG Nation45 17:55~18:40 重田 舞									
19:00						カルチャー ★有料スクール★ フラダンス 60 19:00~20:00 みどり									
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	リラックスヨガ 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 21:00										閉館時間 20:00					
<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！！ ※スタジオ脇のものをご利用いただけます。</p>															
<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リオ系プログラム～</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>															



⚠️ 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



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

オスヶジジュール

オスヶジジュール

大幅に増設！

オスヶジジュール

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！！
