

# 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	アイスレション45 10:30~11:15 KACO	自力整体☆前半(45) 10:25~11:10 長宗 裕美		10:30	アカアウオーク30 10:30~11:00 河西 ひとみ	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												アカア45 11:15~12:00 河西 ひとみ				
11:30	リトモス45 11:30~12:15	<b>RADICAL</b> FightDo45 11:40~12:25 静真	脂肪燃焼ヨガ45 11:45~12:30 shoco		アカア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		
12:00	梶川 倫世					12:00					12:00					
12:30	BODY JAM60 12:35~13:35	<b>CARDIO &amp; ABS30</b> 12:45~13:15 静真	ベーシックヨガ60 13:00~14:00 MIZUKI			12:30		<b>LES MILLS</b> BODY COMBAT45 13:00~13:45 Takamatsu	身体ほぐしヨガ45 13:00~13:45 shoco		12:30		<b>RADICAL</b> FightDo45 12:50~13:35 梶川 倫世	マットストレッチ45 13:10~13:55 misa		
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		
14:30	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		
16:00						16:00					16:00					
16:30						16:30					16:30					
17:00						17:00	<b>Les Mills</b>					17:00				
17:30						17:30					17:30					
18:00						18:00					18:00					
18:30	<b>LES MILLS</b> BODY ATTACK45 18:30~19:15 あつし ★2月限定★		ピラティス45 18:30~19:15 久波 玲子			18:30	SALSAION®(60) 18:25~19:25 HIROMI ☆	<b>BODY PUMP45</b> 18:30~19:15 RYU	ヨガ45 18:25~19:10 羽原		18:30	アカア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 ♥		
19:00						19:00					19:00					
19:30	<b>LES MILLS</b> 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	<b>RADICAL</b> MEGA DANZ45 19:45~20:30 IZUMI	<b>LES MILLS</b> BODY ATTACK45 19:45~20:30 ムヤヤ	ディープブレスヨガ 45 19:45~20:30 Hiromi ♥		
20:00						20:00					20:00					
20:30						20:30					20:30					
21:00	<b>LES MILLS</b> BODY COMBAT45 21:00~21:45 三随 智香子					21:00	<b>LES MILLS</b> 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					

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

⚠️ 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

少し踊りに慣れてきたら  
らチャレンジ★  
お申し込みはフロント

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



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☆	骨盤関節調節ヨ ガ60 11:35~12:35 羽原												
12:00															
12:30		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												
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												
16:00		フラダンス45 15:55~16:40 みどり													
16:30	自力整体★後半(45) 16:15~17:00 長宗 裕美														
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	リンバストレッチ45 20:00~20:45 沖本 真理	リラクソヨガ45 19:45~20:30 YUZU												
20:30															
21:00	LES MILLS														
21:30	BODY COMBAT45 21:10~21:55 Atsushi														
22:00															

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

★月2回開催★  
1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♪



閉館時間 21:00 (木・土) / 閉館時間 20:00 (日)

- 👉 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

