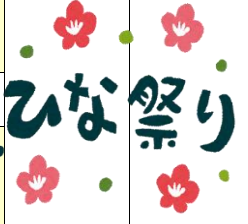


スパ&フィットネス ゼクシス広島 グループエクササイズ スケジュール

Mon.~Wed. 2025.3

	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	ステップ30 11:20~11:50 瀬尾 江美 ★時間縮小★					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 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		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						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	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				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 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	カルチャー JAZZダンス60 16:40~17:40 Takamatsu		
17:00						17:00						17:00			
17:30						17:30						17:30			
18:00						18:00						18:00			
18:30	エアロ45 18:40~19:25 岸本 さおり	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☆	FightDo45 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	BODY PUMP45 18:30~19:15 RYU	HOT HATHA YOGA DETOX60 18:30~19:30 Hiromi
19:00						19:00						19:00			
19:30						19:30						19:30			
20:00						20:00						20:00			
20:30						20:30						20:30			
21:00						21:00						21:00			
21:30						21:30						21:30			
22:00						22:00						22:00			

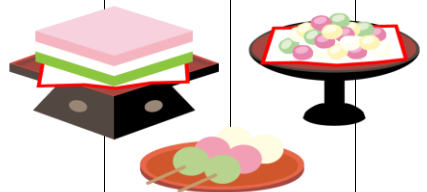
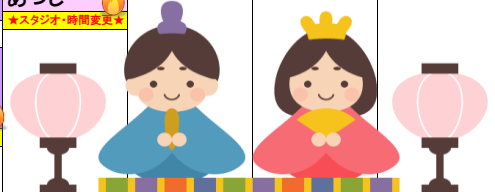


各種レッスンの
途中入場・途中退場は
固くお断りしています

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. 2025.3

	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			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	
11:00				アクア45 10:45~11:30 TELU		11:00	RADICAL 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		11:00	ZUMBA45 11:35~12:20 みどり	LES MILLS BODY COMBAT45 11:30~12:15 SEIYA	ソフトホットヨガ60 11:40~12:40 久波 玲子	
11:30	ZUMBA45 11:35~12:20 重田 舞	CHOREOLOGY by SALSAION®(50) 11:25~12:15 HIROMI☆	骨盤股関節調節 ヨガ60 11:35~12:35 羽原			11:30	LesMILLS 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		11:30	LesMILLS DISCO MIX45 12:45~13:30 みどり	BODY ATTACK45 13:00~13:45 あつし	マイルドフローヨガ 45 13:00~13:45 AYU	
12:00		LesMILLS				12:00					12:00	LesMILLS			
12:30	SALSATION®(60) 12:45~13:45 あつし	BODY COMBAT45 12:45~13:30 HIROMI☆	メイクアップボディ45 13:00~13:45 KYOKA			12:30					12:30	LesMILLS			
13:00						13:00	ZUMBA60 14:00~15:00 TELU	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		13:00	LesMILLS			
13:30	HIROMI☆	LesMILLS				13:30					13:30	LesMILLS			
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			14:00					14:00	RADICAL			
14:30						14:30					14:30	FightDo45 14:15~15:00 静真			
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				
15:30	自力整体☆前半(45) 15:15~16:00 長宗 裕美					15:30					15:30				
16:00		フラダンス45 15:55~16:40 みどり				16:00	マットストレッチ45 15:40~16:25 miki	HOT HATHA YOGA DETOX60 15:45~16:45 Hiromi			16:00				
16:30	自力整体☆後半(45) 16:15~17:00 長宗 裕美					16:30					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				
17:30						17:30					17:30				
18:00						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			18:30	カルチャー ★有料スクール★ フラダンス60 19:00~20:00 みどり				18:30				
19:00						19:00					19:00				
19:30	LesMILLS					19:30					19:30				
20:00	BODY JAM60 19:45~20:45 梶川 倫世		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						<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <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 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>バ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>									
21:00	LesMILLS														
21:30	BODY COMBAT45 21:10~21:55 Atsushi														
22:00															

ひな祭り



閉館時間 23:00