

# 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. 2025.4

	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	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					11:00	アクア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	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	LES MILLS					12:00	LES MILLS				12:00	LES MILLS				
12:30	BODY JAM60 12:35~13:35 梶川 倫世					12:30	モダンJAZZ ベーシック45 13:00~13:45 Takamatsu	BODY COMBAT45 13:00~13:45 あつし	身体ほぐしヨガ45 13:00~13:45 shoco			12:30	リトモス45 12:50~13:35 梶川 倫世	BODY COMBAT45 13:00~13:45 SEIYA	マットストレッチ45 13:10~13:55 misa	
13:00						13:00					13:00					
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	ハタヨガ45 14:00~14:45 MIKA			14:00	パレトン45 14:15~15:00 Takamatsu	ラテンエクスペリエンス コンサルサド(60) 14:15~15:15	ストレッチボールと ボールリリース45 14:00~14:45 shoco			14:00	ZUMBA45 13:55~14:40 梶川 倫世	マットストレッチ45 14:10~14:55 SEIYA	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				15:30	JAZZダンス60 15:20~16:20 Takamatsu				
16:00						16:00	JAZZダンス60 15:45~16:45 Takamatsu				16:00					
16:30						16:30					16:30	カルチャー				
17:00						17:00					17:00	JAZZダンス60 16:40~17:40 Takamatsu				
17:30						17:30					17:30					
18:00						18:00					18:00					
18:30						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	ZUMBA60 19:45~20:45 chami	BODY ATTACK45 19:55~20:40 ムヤヤ	ベーシックヨガ45 19:30~20:15 AYU			20:00	MEGADANZ60 19:40~20:40 IZUMI	BODY ATTACK45 19:45~20:30 あつし	呼吸ひろがるヨガ45 19:45~20:30 Hiromi	
20:30						20:30					20:30					
21:00						21:00					21:00					
21:30						21:30					21:30					
22:00						22:00					22:00					

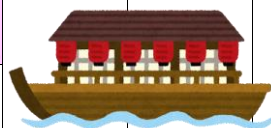
⚠️ 各種レッスンの途中入場・途中退場は固くお断りしています

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

**LES MILLS**



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. 2025.4

	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		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		
11:30	ZUMBA45 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			11:30 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			11:30 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		
12:00						12:00 LesMILLS					12:00 アキラZUMBA30 13:30~14:00 TELU				
12:30						12:30 BODY COMBAT60 12:45~13:45 RYU					12:30 LesMILLS DISCO MIX45 12:45~13:30 みどり				
13:00						13:00 あつし					13:00 BODY ATTACK45 13:00~13:45 あつし				
13:30						13:30 ZUMBA60 14:00~15:00 TELU					13:30 RADICAL FightDo45 14:10~14:45 みどり				
14:00						14:00 ZUMBA60 14:10~15:10 miki					14:00 RADICAL 整腰・骨盤調整45 13:55~14:40 みどり				
14:30						14:30 エアロ45 14:15~15:00 岸本 さおり					14:30 ZUMBA45 15:10~15:55 久波 玲子				
15:00						15:00 リトモス45 15:30~16:15 岸本 さおり					15:00 ★時間変更★ ZUMBA45 15:10~15:55 久波 玲子				
15:30						15:30 マットストレッチ45 15:40~16:25 miki					15:30 ★スタジオ変更★ エアロ45 16:15~17:00 久波 玲子				
16:00						16:00 Hot Hatha Yoga Detox60 15:45~16:45 Hiromi					16:00 ★スタジオ変更★ エアロ45 16:15~17:00 久波 玲子				
16:30						16:30 ストretchヨガ45 17:15~18:00 Hiromi					16:30 ★スタジオ変更★ エアロ45 16:15~17:00 久波 玲子				
17:00						17:00 STRONG Nation30 17:40~18:10 重田 舞					17:00 ★スタジオ変更★ エアロ45 16:15~17:00 久波 玲子				
17:30						17:30 カルチャー ★有料スクール★ フラダンス60 18:40~19:40 みどり					17:30 ★スタジオ変更★ エアロ45 16:15~17:00 久波 玲子				
18:00						18:00 ★時間変更★ フラダンス60 18:40~19:40 みどり					18:00 ★スタジオ変更★ エアロ45 16:15~17:00 久波 玲子				
18:30						18:30 ★時間変更★ フラダンス60 18:40~19:40 みどり					18:30 ★スタジオ変更★ エアロ45 16:15~17:00 久波 玲子				
19:00						19:00 ★時間変更★ フラダンス60 18:40~19:40 みどり					19:00 ★スタジオ変更★ エアロ45 16:15~17:00 久波 玲子				
19:30						19:30 ★時間変更★ フラダンス60 18:40~19:40 みどり					19:30 ★スタジオ変更★ エアロ45 16:15~17:00 久波 玲子				
20:00						19:30 ★時間変更★ フラダンス60 18:40~19:40 みどり					19:30 ★スタジオ変更★ エアロ45 16:15~17:00 久波 玲子				
20:30						19:30 ★時間変更★ フラダンス60 18:40~19:40 みどり					19:30 ★スタジオ変更★ エアロ45 16:15~17:00 久波 玲子				
21:00						19:30 ★時間変更★ フラダンス60 18:40~19:40 みどり					19:30 ★スタジオ変更★ エアロ45 16:15~17:00 久波 玲子				
21:30						19:30 ★時間変更★ フラダンス60 18:40~19:40 みどり					19:30 ★スタジオ変更★ エアロ45 16:15~17:00 久波 玲子				
22:00						19:30 ★時間変更★ フラダンス60 18:40~19:40 みどり					19:30 ★スタジオ変更★ エアロ45 16:15~17:00 久波 玲子				
閉館時間 21:00															
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p><b>★超おすすめ！レスミルズプログラム★</b> ～世界中で愛されているコリオ系プログラム～</p> <p><b>LES MILLS BODYATTACK</b> 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><b>LES MILLS BODYPUMP</b> 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><b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> 人気ナンバー1 格闘技系の脂肪燃焼プログラム</p> <p><b>LES MILLS BODYJAM</b> 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> </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！！ ※スタジオ脇のものをご利用いただけます。</p> </div> </div>															
閉館時間 23:00															

⚠️ 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 🌸  
4月実施日:5日・19日  
お申し込みはフロントにて承っております♪