

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. 2025.3

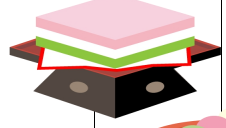
	月					火					水					
	8F		10F	8F	10F	8F		10F	8F	10F	8F		10F	8F	10F	
	A	B	C	ジム・スパ	プール	A	B	C	ジム・スパ	プール	A	B	C	ジム・スパ	プール	
10:30	エアロ40 10:25~11:05 中田	足裏整える&ストレッチ45 shoco	ハタヨガ45 10:30~11:15 住谷 奈緒子			10:30	エアロ30 10:30~11:00 瀬尾 江美	アイソレーション45 10:30~11:15 KACO	自力整体☆前半(45) 10:25~11:10 長宗 裕美		10:30	MEGA DANZ45 10:30~11:15 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	10:30	
11:00						11:00	ステップ30 11:20~11:50 瀬尾 江美 ★時間縮小★	PARTY GROOVE45 11:45~12:30 KACO	自力整体☆後半(45) 11:40~12:25 長宗 裕美		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	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					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		11:30
12:00		LES MILLS				12:00					12:00					
12:30	BODY JAM60 12:35~13:35 梶川 倫世	CARDIO & ABS30 12:45~13:15 静真				12:30					12:30		RADICAL			
13:00			ベーシックヨガ60 13:00~14:00 MIZUKI			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	調整体操60 13:10~13:55 misa		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				14:00	パレトン45 14:15~15:00 Takamatsu	ラテンエクサプレス コンサルサ®(60) 14:15~15:15 北本 愛美	ストレッチボールと ボールリリース45 14:00~14:45 shoco ★時間変更★		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			フローヨガ60 14:30~15:30 MIZUKI			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		ハタヨガ45 15:30~16:15 住谷 奈緒子		15:30
16:00						16:00	JAZZダンス60 15:45~16:45 Takamatsu ★有料スクール★				16:00					
16:30	LesMILLS					16:30					16:30					
17:00						17:00					17:00	カルチャー				
17:30						17:30					17:30	JAZZダンス60 16:40~17:40 Takamatsu ★有料スクール★		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		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 ☆ ★NEW★	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 ★曜日変更★	Hot Hatha Yoga Detox60 18:30~19:30 Hiromi ♥ ★レッスン名変更★		18:30
19:00						19:00					19:00					
19:30			リラックスヨガ45 19:30~20:15 久波 玲子			19:30					19:30		LES MILLS			
20:00						20:00	ZUMBA 60 19:45~20:45 chami	LES MILLS BODY ATTACK45 19:55~20:40 あつし ★スタジオ・時間変更★	ベーシックヨガ45 19:30~20:15 AYU		20:00	MEGADANZ60 19:45~20:45 IZUMI	BODY ATTACK45 19:45~20:30 ムヤヤ	呼吸ひろがるヨガ45 19:45~20:30 Hiromi ♥ ★レッスン名変更★		20:00
20:30						20:30					20:30					
21:00						21:00	リトモス45 21:00~21:45 岸本 さおり ★スタジオ変更★				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
セクシス
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



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			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			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		10:30	
11:00					アクア 45 10:45~11:30 TELU						LES MILLS					11:00
11:30	ZUMBA 45 11:35~12:20 重田 舞	CHOREOGRAPHY by SALSA TION®(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
12:00		LES MILLS				LES MILLS										12:30
12:30		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		アクア 45 12:30~13:15 TELU	LES MILLS	DISCO MIX45 12:45~13:30 みどり	マイルドフローヨガ 45 13:00~13:45 AYU			13:00
13:00		LES MILLS								アクア ZUMBA30 13:30~14:00 TELU	BODY ATTACK45 13:00~13:45 あつし					13:30
13:30	HIROMI ☆															14:00
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	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
14:30											FightDo45 14:15~15:00 静真					15:00
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													15:30
15:30	自力整体 ☆前半(45) 15:15~16:00 長宗 裕美					マットストレッチ 45 15:40~16:25 miki	リトモス 45 15:30~16:15 岸本 さおり	Hot Hatha Yoga Detox60 15:45~16:45 Hiromi ☆ ★レッスン名変更★				ZUMBA45 15:10~15:55 久波 玲子	骨盤底筋 トレーニングヨガ 60 15:30~16:30 羽原			16:00
16:00		フラダンス 45 15:55~16:40 みどり														16:30
16:30	自力整体 ☆後半(45) 16:15~17:00 長宗 裕美											エアロ 45 16:15~17:00 久波 玲子				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 ☆					ヨガニドラ ~眠るヨガ~(45) 17:00~17:45 羽原			17:30
17:30															18:00	
18:00						STRONG Nation45 17:55~18:40 重田 舞									18:30	
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			カルチャー ★有料スクール★ フラダンス 60 19:00~20:00 みどり	☆月2回開催☆ 3月実施日:1日・15日 お申し込みはフロントにて 承っております♪♪								19:00	
19:00															19:30	
19:30	LES MILLS														20:00	
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	リラックスヨガ 45 19:45~20:30 YUZU												20:30	
20:30															21:00	
21:00	LES MILLS														21:30	
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

閉館時間 21:00

閉館時間 20:00

ひな祭り



閉館時間 23:00

- 📖 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リオ系プログラム～

- 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