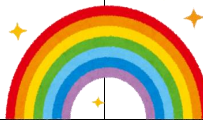
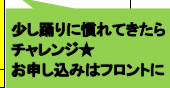
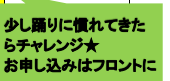
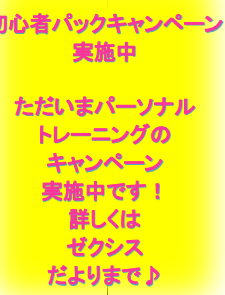


スパ&フィットネス ゼクシス広島 グループエクササイズ スケジュール

Mon.~Wed. 2025.6

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 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					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	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	LES MILLS BODY JAM60 12:35~13:35 梶川 倫世				12:00					12:00				12:00
12:30					12:30	LES MILLS BODY COMBAT45 13:00~13:45 あつし	身体ほぐしヨガ45 13:00~13:45 shoco			12:30	LES MILLS BODY COMBAT45 13:00~13:45 SEIYA	マットストレッチ45 13:10 ~ 13:55 misa		12:30
13:00					13:00	モダンJAZZ ベーシック45 13:00~13:45 Takamatsu	ストretchボールと ボールリリース45 14:00~14:45 shoco			13:00	ZUMBA45 13:55~14:40 梶川 倫世	ヨガ 〜太陽礼拝〜45 14:20~15:05 shoco		13:00
13:30					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	ハタヨガ45 14:00~14:45 MIKA		14:00	パレトン45 14:15~15:00 Takamatsu	北本 愛美			14:00				14:00
14:30					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	JAZZダンス60 15:20~16:20 Takamatsu			15:00
15:30					15:30	カルチャー JAZZダンス60 15:45~16:45 Takamatsu	★有料スクール★			15:30				15:30
16:00					16:00					16:00	カルチャー JAZZダンス60 16:40~17:40 Takamatsu			16:00
16:30					16:30					16:30				16:30
17:00					17:00					17:00				17:00
17:30					17:30					17:30				17:30
18:00					18:00					18:00				18:00
18:30					18:30	SALSATION®60 18:25~19:25 HIROMI★	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♥	18:30
19:00					19:00					19:00				19:00
19:30	LES MILLS BODY PUMP45 19:45~20:30 RYU	エアロ45 19:45~20:30 岸本 さおり	ストレッチ45 19:30~20:15 久波 玲子		19:30	ZUMBA60 19:45~20:45 chami	LES MILLS BODY ATTACK45 19:55~20:40 ムヤヤ			19:30	MEGADANZ60 19:40~20:40 IZUMI	BODY COMBAT45 19:45~20:30 あつし	呼吸ひろるヨガ45 19:45~20:30 Hiromi♥	19:30
20:00					20:00					20:00				20:00
20:30					20:30					20:30				20:30
21:00	LES MILLS BODY COMBAT45 21:00~21:45 三随 智香子				21:00	リトモス45 21:00~21:45 岸本 さおり				21:00	LES MILLS BODY ATTACK45 21:00~21:45 あつし			21:00
21:30					21:30					21:30				21:30
22:00					22:00					22:00				22:00
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. 2025.6

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		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 整腰・骨盤調整30 10:30～11:00 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					11:00	RADICAL MEGA DANZ45 11:30～12:15 梶川 倫世				11:00 ★時間変更★ フラダンス45 11:15～12:00 みどり	LES MILLS BODY COMBAT45 11:30～12:15 SEIYA			11:00	
11:30 ZUMBA45 11:35～12:20 重田 舞	CHOREOLOGYby SALSATION®50 11:25～12:15 HIROMI☆	骨盤股関節調節 ヨガ60 11:35～12:35 羽原			11:30	バレーン60 11:35～12:35 Takamatsu	ソフトホットヨガ45 11:45～12:30 河西 ひとみ			11:30	★時間変更★ フラダンス45 11:15～12:00 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					12:00					12:00	★時間変更★ フラダンス45 11:15～12:00 みどり	LES MILLS BODY COMBAT45 11:30～12:15 SEIYA		12:00	
12:30					12:30	LES MILLS BODY COMBAT60 12:45～13:45 あつし				12:30	LES MILLS BODY ATTACK45 13:00～13:45 あつし	マットストレッチ45 12:35～13:20 SEIYA ★NEW★		12:30	
13:00	SALSATION®60 12:45～13:45 RYU	FightDo45 12:45～13:30 RYU	メイクアップボディ45 13:00～13:45 KYOKA		13:00	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			13:00	★NEW★ フラダンス45 13:00～13:45 あつし	MAILDフローヨガ45 13:00～13:45 AYU		13:00	
13:30	HIROMI☆				13:30					13:30	★NEW★ フラダンス45 13:00～13:45 あつし	MAILDフローヨガ45 13:00～13:45 AYU		13:30	
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	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		14:00	★NEW★ フラダンス45 13:00～13:45 あつし	アクティブフローヨガ45 14:00～14:45 AYU		14:00	
14:30					14:30					14:30	★NEW★ フラダンス45 13:00～13:45 あつし	アクティブフローヨガ45 14:00～14:45 AYU		14:30	
15:00	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			15:00					15:00	★NEW★ フラダンス45 13:00～13:45 あつし	アクティブフローヨガ45 14:00～14:45 AYU		15:00	
15:30					15:30	マットストレッチ45 15:40～16:25 miki	Hot Hatha Yoga Detox60 15:45～16:45 Hiromi			15:30	★NEW★ フラダンス45 13:00～13:45 あつし	アクティブフローヨガ45 14:00～14:45 AYU		15:30	
16:00	自力整体☆後半45 16:15～17:00 長宗 裕美	フラダンス45 15:55～16:40 みどり			16:00					16:00	★NEW★ フラダンス45 13:00～13:45 あつし	アクティブフローヨガ45 14:00～14:45 AYU		16:00	
16:30					16:30					16:30	★NEW★ フラダンス45 13:00～13:45 あつし	アクティブフローヨガ45 14:00～14:45 AYU		16:30	
17:00					17:00					17:00	★NEW★ フラダンス45 13:00～13:45 あつし	アクティブフローヨガ45 14:00～14:45 AYU		17:00	
17:30					17:30					17:30	★NEW★ フラダンス45 13:00～13:45 あつし	アクティブフローヨガ45 14:00～14:45 AYU		17:30	
18:00					18:00					18:00	★NEW★ フラダンス45 13:00～13:45 あつし	アクティブフローヨガ45 14:00～14:45 AYU		18:00	
18:30	ステップ40 18:40～19:20 縄手 裕子	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 18:40～19:40 みどり				18:30	★NEW★ フラダンス45 13:00～13:45 あつし	アクティブフローヨガ45 14:00～14:45 AYU		18:30	
19:00					19:00					19:00	★NEW★ フラダンス45 13:00～13:45 あつし	アクティブフローヨガ45 14:00～14:45 AYU		19:00	
19:30	LES MILLS BODY JAM60 19:45～20:45 梶川 倫世	FightDo45 19:50～20:35 静真	リラックスヨガ45 19:45～20:30 YUZU		19:30					19:30	★NEW★ フラダンス45 13:00～13:45 あつし	アクティブフローヨガ45 14:00～14:45 AYU		19:30	
20:00					20:00					20:00	★NEW★ フラダンス45 13:00～13:45 あつし	アクティブフローヨガ45 14:00～14:45 AYU		20:00	
20:30					20:30					20:30	★NEW★ フラダンス45 13:00～13:45 あつし	アクティブフローヨガ45 14:00～14:45 AYU		20:30	
21:00	LES MILLS BODY COMBAT45 21:10～21:55 Atsushi				21:00					21:00	★NEW★ フラダンス45 13:00～13:45 あつし	アクティブフローヨガ45 14:00～14:45 AYU		21:00	
21:30					21:30					21:30	★NEW★ フラダンス45 13:00～13:45 あつし	アクティブフローヨガ45 14:00～14:45 AYU		21:30	
22:00					22:00					22:00	★NEW★ フラダンス45 13:00～13:45 あつし	アクティブフローヨガ45 14:00～14:45 AYU		22:00	
閉館時間 23:00					閉館時間 21:00					閉館時間 20:00					