

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

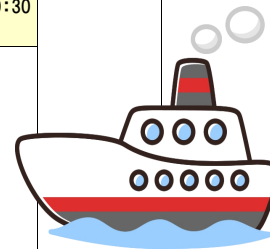
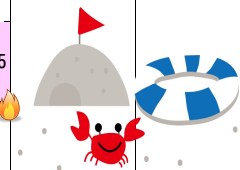
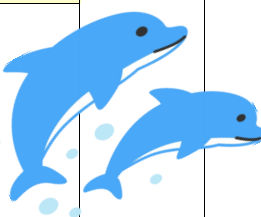
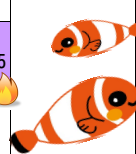
Mon.~Wed. 2025.7

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 アクアウオーク30 10:30~11:00 河西 ひとみ	10:30 MEGA DANZ45 10:30~11:15 IZUMI	10:30 太極舞45 10:30~11:15 久波 玲子	10:25~11:10 河西ひとみ	ハタヨガ45 10:25~11:10 河西ひとみ			
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 アクア45 11:15~12:00 河西 ひとみ	11:30 バレット45 11:40~12:25 IZUMI	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	LES MILLS					12:30	LES MILLS BODY COMBAT45 13:00~13:45 Takamatsu	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	LES MILLS 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	モダンJAZZ ベーシック45 13:00~13:45 Takamatsu	ラテンエクサプレス コンサルサ®60 14:15~15:15 北本 愛美			13:00	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			
13:30						13:30					13:30						
14:00 バレット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	バレット45 14:15~15:00 Takamatsu	ストレッチボールと ボールリリクス45 14:00~14:45 shoco			14:00						
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	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 ★有料スクール★			15:30	JAZZ ダンス60 15:20~16:20 Takamatsu					
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	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 ★有料スクール★				
17:00						17:00					17:00						
17:30						17:30					17:30						
18:00						18:00					18:00						
18:30						18:30	RADICAL 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	LES MILLS BODY PUMP45 19:45~20:30 RYU	エアロ45 19:45~20:30 岸本 さおり	ピラティス45 18:30~19:15 久波 玲子			19:30	LES MILLS ★R変更★ ZUMBA60 19:45~20:45 chami	BODY ATTACK45 19:55~20:40 あつし	ベーシックヨガ45 19:30~20:15 AYU		19:30	RADICAL MEGADANZ60 19:40~20:40 IZUMI	LES MILLS BODY COMBAT45 19:45~20:30 あつし	呼吸ひろがるヨガ45 19:45~20:30 Hiromi ♥			
20:00						20:00					20:00						
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	BODY ATTACK45 21:00~21:45 あつし					
21:30						21:30					21:30						
22:00						22:00					22:00						
閉館時間 23:00						閉館時間 23:00						閉館時間 23:00					

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
固くお断りをしています

LesMILLS



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. 2025.7

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			★時間変更★ 10:30 フラダンス45 10:30~11:15 みどり	ドレーニング基礎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
11:30 ZUMBA45 11:35~12:20 重田 舞	CHOREOLOGYby SALSATION 850 11:25~12:15 HIROMI★	骨盤股関節調節ヨ ガ60 11:35~12:35 羽原			11:30 MEGA DANZ45 11:30~12:15 梶川 倫世	RADICAL 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			★スタジオ変更★ 11:30 BODY COMBAT45 11:30~12:15 みどり	★スタジオ変更★ 整腰・骨盤調整30 11:30~12:00 みどり	ソフトホットヨガ60 11:40~12:40 久波 玲子		11:30
12:00					12:00					12:00				12:00
12:30					12:30					12:30				12:30
13:00	SALSATION 860 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	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		13:00	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	マイルドフローヨガ45 13:00~13:45 AYU	13:00
13:30	HIROMI★				13:30					13:30				13:30
14:00	ZUMBA60 14:00~15:00 TELU	LES MILLS 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 カルチャー FightDo45 14:10~14:55 静真	カルチャー ★有料スクール★ フラダンス60 14:00~15:00 みどり	アクティブフローヨガ45 14:00~14:45 AYU	14:00
14:30					14:30					14:30				14:30
15:00					15:00					15:00				15:00
15:30	自力整体★前半45 15:15~16:00 長宗 裕美	フラダンス45 15:05~15:50 みどり			15:30					15:30				15:30
16:00					16:00					16:00				16:00
16:30	自力整体★後半45 16:15~17:00 長宗 裕美	フラダンス60 16:00~17:00 みどり			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	★時間変更★ ZUMBA45 18:45~19:30 沖本 眞理	★スタジオ変更★ 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				18:30
19:00					19:00					19:00				19:00
19:30	LES MILLS BODY JAM60 19:45~20:45 梶川 倫世	RADICAL FightDo45 19:50~20:35 静真	リラックスヨガ45 19:45~20:30 YUZU		19:30					19:30				19:30
20:00														
20:30														
21:00	LES MILLS BODY COMBAT45 21:10~21:55 Atsushi													
21:30														
22:00														
閉館時間 23:00					閉館時間 21:00					閉館時間 20:00				

- 📖 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