

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. 2025.8

	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									
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			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		ベーシックヨガ45 13:00~13:45 MIKA			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 あつし	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	LesMILLS BODY COMBAT45 13:00~13:45 SEIYA	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	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 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			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 JAZZダンス60 15:45~16:45 Takamatsu					15:30	JAZZダンス60 15:20~16:20 Takamatsu		
16:00						16:00						16:00			
16:30	LesMILLS											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						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	LesMILLS 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	LesMILLS BODY ATTACK45 19:55~20:40 あつし	ベーシックヨガ45 19:30~20:15 AYU			19:30	MEGADANZ60 19:40~20:40 IZUMI	LesMILLS 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						21:00	リトモス45 21:00~21:45 岸本 さおり					21:00			
21:30						21:30						21:30			
22:00						22:00						22:00			

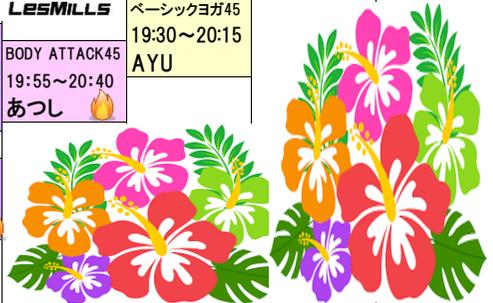
⚠️ 各種レッスンの
途中入場・途中退場は
固くお断りをしています

初心者パックキャンペーン
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

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



閉館時間 23:00

閉館時間 23:00

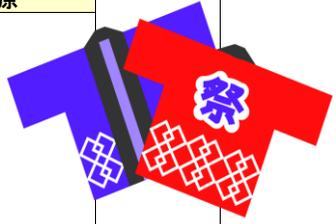
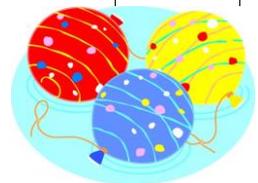
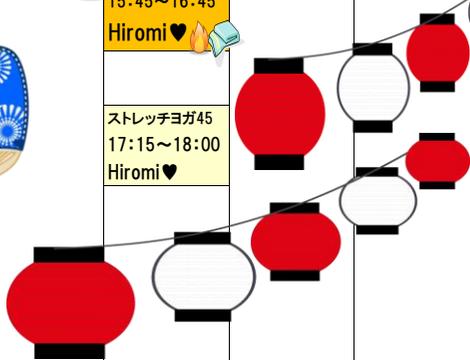
閉館時間 23:00

スパ&フィットネス ゼクシス広島 グループエクササイズ スケジュール

Thu.~Sun. 2025.8

	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	フラダンス45 10:30~11:15 みどり	トレーニング基礎30 10:30~11:00 静真		10:30	ヨガリラックス40 10:40~11:20 久波 玲子
11:00						11:00	RADICAL MEGA DANZ45 11:30~12:15 梶川 倫世	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		11:00	BODY COMBAT45 11:30~12:15 SEIYA	整腰・骨盤調整30 11:30~12:00 みどり		11:00	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 SALSATION@60 11:25~12:15 HIROMI☆	骨盤股関節調節 ヨガ60 11:35~12:35 羽原			11:30	BODY COMBAT60 12:45~13:45 あつし	チャレンジ JAZZダンス45 13:00~13:45 Takamatsu	リセットヨガ60 13:15~14:15 SUU		11:30	BODY ATTACK45 13:00~13:45 あつし	LES MILLS 12:35 ~ 13:20 SEIYA		11:30	マイルドフローヨガ45 13:00~13:45 AYU
12:00						12:00					12:00				12:00	
12:30						12:30					12:30				12:30	
13:00	SALSATION@60 12:45~13:45 HIROMI☆	FightDo45 12:45~13:30 RYU	メイクアップボディ45 13:00~13:45 KYOKA			13:00					13:00				13:00	
13:30						13:30					13:30				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	アシュタンガヨガ60 14:30~15:30 SUU		14:00	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		14:00	アクティブフローヨガ45 14:00~14:45 AYU
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						18:30					18:30				18:30	
19:00	ZUMBA45 18:45~19:30 沖本 真理	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			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	

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

- 📖 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！！
※スタジオ蔵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ア系プログラム～

- 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

閉館時間 23:00

