

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

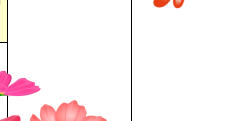
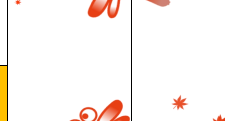
Mon.~Wed. 2025.9

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	ヨガストレッチ 45 10:30~11:15 Kayo	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 河西 ひとみ	RADICAL 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	★NEW IR★				11:00					11:00	IZUMI			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 11:30~12:15 住谷 奈緒子		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	バレットン 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	★IR・時間変更★			12:00					12:00				12:00
12:30 BODY JAM60 12:35~13:35 梶川 倫世					12:30	LES MILLS				12:30				12:30
13:00		ベーシックヨガ 45 13:00~13:45 MIKA			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	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
13:30					13:30					13:30				13:30
14:00 バレットン 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	バレットン 45 14:15~15:00 Takamatsu	ラテンエクスプレス コンサルサ (R60) 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	14:00
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				15:00
15:30					15:30	カルチャー				15:30	JAZZ ダンス 60 15:20~16:20 Takamatsu			15:30
16:00					16:00	JAZZ ダンス 60 15:45~16:45 Takamatsu				16:00				16:00
16:30					16:30	★有料スクール★				16:30	カルチャー			16:30
17:00					17:00					17:00	JAZZ ダンス 60 16:40~17:40 Takamatsu			17:00
17:30					17:30					17:30	★有料スクール★			17:30
18:00					18:00					18:00				18:00
18:30					18:30	RADICAL SALSATION R60 18:25~19:25 HIROMI ☆	FightDo45 18:30~19:15 RYU	ヨガ 45 18:25~19:10 羽原		18:30	LES MILLS			18:30
19:00					19:00					19:00	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
19:30					19:30					19:30				19:30
20:00					20:00					20:00	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
20:30					20:30					20:30				20:30
21:00					21:00					21:00	LES MILLS			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				

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♪

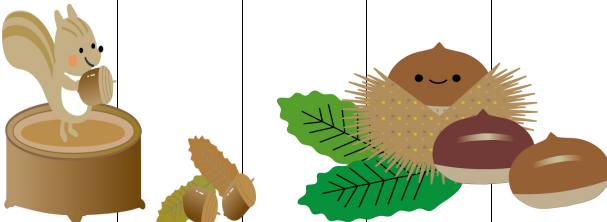
⚠ 各種レッスンの
途中入場・途中退場は
固くお断りしています

LES MILLS



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. 2025.9

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			10:30 リトモス 45 10:30~11:15 梶川 倫世	LesMILLS 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	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	11:00	RADICAL MEGA DANZ45 11:30~12:15 梶川 倫世				11:00				11:00
11:30	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	バレットン 60 11:35~12:35 Takamatsu	ソフトホットヨガ 45 11:45~12:30 河西 ひとみ			11:30	BODY COMBAT45 11:30~12:15 みどり	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	重田 舞				12:00					12:00	SEIYA			12:00
12:30					12:30	LesMILLS BODY COMBAT60 12:45~13:45 あつし				12:30		マットストレッチ 45 12:35 ~ 13:20 SEIYA		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	リセットヨガ 60 13:00~13:45 Takamatsu				13:00	BODY ATTACK45 13:00~13:45 あつし	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	LesMILLS 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			14:00	RADICAL FightDo45 14:10~14:55 静真	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		フラダンス 45 15:05~15:50 みどり			15:00					15:00	ZUMBA45 15:10~15:55 久波 玲子			15:00
15:30	自力整体★前半45 15:15~16:00 長宗 裕美				15:30	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			15:30		骨盤底筋 トレーニングヨガ 60 15:30~16:30 羽原		15:30
16:00		カルチャー ★有料スクール★			16:00		Hot Hatha Yoga Detox60 15:45~16:45 Hiromi			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	エアロ45 16:15~17:00 久波 玲子			16:30
17:00		★毎週開催★			17:00					17:00		ヨガニドラ ～眠るヨガ～45 16:50~17:35 羽原		17:00
17:30					17:30		ストレッチヨガ 45 17:15~18:00 Hiromi			17:30				17:30
18:00					18:00	カルチャー ★有料スクール★				18:00				18:00
18:30	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		18:30	フラダンス 60 18:15~19:15 みどり				18:30				18:30
19:00					19:00					19:00				19:00
19:30	LesMILLS 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					20:00					20:00				20:00
20:30					20:30					20:30				20:30
21:00	LesMILLS BODY COMBAT45 21:10~21:55 Atsushi				21:00					21:00				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 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☆					★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～									
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♪					LesMILLS 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									
バスタオルが必要なレッスンになります！！					LesMILLS 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									
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。					LesMILLS BODYCOMBAT 人気ナンバー1 格闘技系の脂肪燃焼プログラム									
					LesMILLS 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									