

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

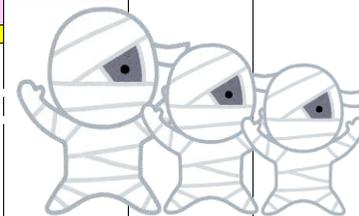
Mon.~Wed. 2025.10

	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 IZUMI	太極舞45 10:30~11:15 Reiko	ハタヨガ45 10:25~11:10 河西ひとみ
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 11:30~12:15 住谷 奈緒子		アクア30 11:30~12:00 中田	11:30	LES MILLS BODY COMBAT45 11:45~12:30 あつし	PARTY GROOVE45 11:45~12:30 KACO	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 Reiko	調整体操60 11:45~12:45 misa
12:00															
12:30	BODY JAM60 12:35~13:35 梶川 倫世	X55 45 12:50~13:35 SEIYA	ベーシックヨガ45 13:00~13:45 MIKA			12:30									
13:00						13:00	モダンJAZZ ベーシック45 13:00~13:45 Takamatsu	X55 30 13:00~13:30 RYU	身体ほぐしヨガ45 13:00~13:45 shoco	初心者バックキャンペーン 実施中	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	
13:30						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	ラテンエクスプレス コンサルサ@60 14:15~15:15	ストレッチボールと ボールリリース45 14:00~14:45 shoco	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♪	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									
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									
15:30						15:30	カルチャー JAZZダンス60 15:45~16:45 Takamatsu								
16:00						16:00									
16:30	LesMILLS					16:30									
17:00						17:00									
17:30						17:30									
18:00						18:00									
18:30	X55 45 18:30~19:15 RYU	リトモス45 18:40~19:25 岸本 さおり	ピラティス45 18:30~19:15 Reiko			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									
19:30	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 Reiko			19:30	ZUMBA60 19:45~20:45 chami	X55 45 19:45~20:30 RYU	ベーシックヨガ45 19:30~20:15 AYU		19:30	MEGADANZ60 19:40~20:40 IZUMI	FIGHTDO45 19:50~20:35 静真	呼吸ひろがるヨガ45 19:45~20:30 Hiromi	
20:00						20:00									
20:30						20:30									
21:00	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				

⚠️ 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

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 セクシス広島 グループエクササイズ スケジュール

Thu.~Sun. 2025.10

	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	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	X55 30 10:30~11:00 SEIYA	ヨガリラックス40 10:40~11:20 Reiko	10:30	
11:00						11:00	MEGA DANZ45 11:30~12:15 梶川 倫世	RADICAL バレト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	★NEW LESON SEIYA 11:30~12:00 みどり	ソフトホットヨガ60 11:40~12:40 Reiko	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	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		11:30	BODY ATTACK45 13:00~13:45 あつし	LesMILLS 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	11:30	
12:00						12:00	ZUMBA60 14:00~15:00 TELU	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		12:00	FightDo45 14:10~14:55 静真	★NEW LESON★ みどり	アクティブフローヨガ45 14:00~14:45 AYU	12:00	
12:30						12:30	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	Hot Hatha Yoga Detox60 15:45~16:45 Hiromi		12:30	ZUMBA45 15:10~15:55 Reiko	★有料スクール★ フラダンス60 14:00~15:00 みどり	骨盤底筋 トレーニングヨガ60 15:30~16:30 羽原	12:30	
13:00						13:00	自力整体★後半45 16:15~17:00 長宗 裕美	RADICAL X55 45 16:45~17:15 SEIYA	ストレッチヨガ45 17:15~18:00 Hiromi		13:00	エアロ45 16:15~17:00 Reiko	★別紙確認(隔週)★	ヨガニドラ ~眠るヨガ~45 16:50~17:35 羽原	13:00	
13:30						13:30	17:00	カルチャー ★有料スクール★ フラダンス60 18:15~19:15 みどり			13:30					13:30
14:00						14:00	17:30	ボディジャム60 19:45~20:45 あつし			14:00					14:00
14:30						14:30	18:00				14:30					14:30
15:00						15:00	18:30				15:00					15:00
15:30						15:30	19:00				15:30					15:30
16:00						16:00	19:30				16:00					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					18:30					18:30
19:00						19:00					19:00					19:00
19:30						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

