

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		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 11:30~12:15 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	バレトン45 11:40~12:25 IZUMI	ZUMBA45 11:40~12:25 Reiko	調整体操60 11:45~12:45 misa		11:30
12:00						12:00						12:00					12:00
12:30	BODY JAM60 12:35~13:35 梶川 倫世	RADICAL X55 45 12:50~13:35 SEIYA	ベーシックヨガ45 13:00~13:45 MIKA			12:30	★時間変更★					12:30					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			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		★NEW LESOON★				13:30		★NEW LESOON★				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	バレトン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	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 JAZZダンス60 15:45~16:45 Takamatsu					15:30	JAZZダンス60 15:20~16:20 Takamatsu				15:30
16:00						16:00						16:00					16:00
16:30	LesMILLS					16:30	★有料スクール★		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			16:30	カルチャー JAZZダンス60 16:40~17:40 Takamatsu				16:30
17:00						17:00						17:00					17:00
17:30						17:30						17:30			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		17:30
18:00						18:00						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 PUMP 45 18:30~19:15 RYU	Hot Hatha Yoga Detox60 18:30~19:30 Hiromi		18:30
19:00		★NEW LESOON★				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 Reiko			19:30		RADICAL ZUMBA60 19:45~20:45 chami	ベーシックヨガ45 19:30~20:15 AYU			19:30	RADICAL 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		19:30
20:00						20:00		★NEW LESOON★				20:00					20:00
20:30						20:30						20:30		★時間変更★			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					

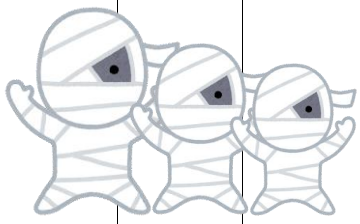
⚠ 各種レッスンの
途中入場・途中退場は
固くお断りしています

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♪

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



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		アクア45 10:45~11:30 TELU	10:30	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	RADICAL MEGA DANZ45 11:30~12:15 梶川 倫世				11:00	LES MILLS BODY COMBAT45 11:30~12:15 SEIYA	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 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	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				11:30
12:00		RADICAL			12:00					12:00				12:00
12:30	SALSATION®60 12:45~13:45 HIROMI★	FightDo45 12:45~13:30 RYU	陰陽ヨガ45 13:00~13:45 Emi		12:30	LES MILLS BODY COMBAT60 12:45~13:45 あつし	アシュタンガヨガ60 13:00~14:00 SUU		アクア45 12:30~13:15 TELU	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	マイルドフローヨガ45 13:00~13:45 AYU	12:30
13:00		LES MILLS	★NEW LESOON★		13:00					13:00				13:00
13:30	ZUMBA60 14:00~15:00 TELU	BODY PUMP30 14:00~14:30 RYU	リフレッシュヨガ45 14:05~14:50 Emi		13:30	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		13:30	RADICAL 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	13:30
14:00			★NEW LESOON★		14:00					14:00				14:00
14:30					14:30					14:30				14:30
15:00	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			15:00					15:00	ZUMBA45 15:10~15:55 Reiko			15:00
15:30		カルチャー ★有料スクール★			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	Hot Hatha Yoga Detox60 15:45~16:45 Hiromi		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	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			16:00	RADICAL X55 45 16:45~17:30 SEIYA				16:00	エアロ45 16:15~17:00 Reiko			16:00
16:30		★毎週開催★			16:30					16:30			ヨガニドラ ~眠るヨガ~45 16:50~17:35 羽原	16:30
17:00					17:00	★NEW LESOON★				17:00				17:00
17:30					17:30					17:30				17:30
18:00					18:00	カルチャー ★有料スクール★ フラダンス60 18:15~19:15 みどり				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	LES MILLS BODY ATTACK45 20:00~20:45 あつし	リラクセスヨガ45 19:45~20:30 YUZU		19:30					19:30				19:30
20:00					閉館時間 21:00					閉館時間 20:00				
20:30					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♪ バ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。									
21:00	LES MILLS BODY COMBAT45 21:10~21:55 Atsushi				初めの方大歓迎！ 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♪ バ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。									
21:30					初めの方大歓迎！ 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♪ バ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。									
22:00					初めの方大歓迎！ 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♪ バ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。									
閉館時間 23:00														

⚠ 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

