



# 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.~Sat. 2026.2

木										土				日							
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	A	B	C	D/ジム・スパ	プール		
10:30	エアロ40 10:30~11:10				やさしいヨガ45 10:30~11:15					10:30	リトモス45 10:30~11:15	BODY PUMP45 10:30~11:15	ピラティス45 10:30~11:15		10:30	フラダンス45 10:30~11:15	X55 30 10:30~11:00				
11:00	重田 舞	Y			羽原					11:00	アクア45 10:45~11:30	梶川 倫世	RYU	河西 ひとみ		11:00	みどり		ヨガリラックス40 10:40~11:20		
11:30	ZUMBA 45 11:30~12:15	CHOREOLOGY by SALSTATION® 11:25~12:15			骨盤股関節調節ヨガ60					11:30	MEGA DANZ45 11:30~12:15	パレトン60	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	整腰・骨盤調整30 11:30~12:00			
12:00	重田 舞	Y	HIROMI☆		羽原					12:00	梶川 倫世	TELU	Takamatsu			12:00	SEIYA		ソフトホットヨガ60 11:40~12:40		
12:30										12:30	LESMILLS					12:30	LESMILLS	マットストレッチ45			
13:00	SALSATION® 12:45~13:45				やさしいピラティス45					13:00	BODY COMBAT60	チャレンジ JAZZダンス45	アシュタンガヨガ60			13:00	BODY ATTACK60	マットストレッチ45 12:35 ~ 13:20			
13:30	HIROMI☆	Y	chie		ダンスエアロ45 13:10~13:55	Emi	★NewLesson★			13:30	あつし	Takamatsu	SUU			13:30	SEIYA	マイルドフローヨガ45 13:00~13:45			
14:00	ZUMBA60 14:00~15:00				リフレッシュヨガ45 BODY PUMP30 14:10~14:40	RYU	Emi	★時間変更★		14:00	ZUMBA60	エアロ45	リセットヨガ60			14:00	AYU				
14:30										14:30	miki	岸本 さおり	SUU			14:30	RADICAL	カルチャー ★有料スクール★			
15:00					フランダンス45 自力整体☆前半45	15:05~15:50				15:00	リトモス45	マットストレッチ45	Hot Hatha Yoga Detox60			15:00	FightDo45	★有料スクール★ フランダンス60 14:10~14:55	14:00~14:45		
15:30					みどり					15:30	miki	岸本 さおり	Hiromi ♥			15:30	SEIYA	AYU			
16:00					カルチャー ★有料スクール★					16:00	LESMILLS	X55 45	ストレッチヨガ45 17:15~18:00	Hiromi ♥		16:00					
16:30					自力整体☆後半45 フランダンス60					16:30	LESMILLS	16:45~17:30	SEIYA			16:30					
17:00					長宗 裕美					17:00	LESMILLS	16:45~17:30	SEIYA			17:00					
17:30										17:30	LESMILLS	16:45~17:30	SEIYA			17:30					
18:00					★毎週開催★					18:00	カルチャー	★有料スクール★ フランダンス60 18:15~19:15	ストレッチヨガ45 17:15~18:00	Hiromi ♥		18:00					
18:30										18:30	LESMILLS	18:45~19:30	YUZU			18:30					
19:00	ZUMBA45 18:45~19:30		ステップ40 18:40~19:20		デトックスフロー45 18:30~19:15					19:00	LESMILLS	18:15~19:15	みどり			19:00					
19:30	沖本 真理	Y			縄手 裕子					19:30	LESMILLS	18:45~19:30	YUZU			19:30					
20:00										19:30	LESMILLS	BODY JAM60	リラクシヨガ45 19:45~20:35	YUZU							
20:30										19:30	LESMILLS	BODY ATTACK45	19:45~20:35	YUZU							
21:00										19:30	LESMILLS	BODY COMBAT45	21:10~21:55	Atsushi							
21:30										19:30	LESMILLS										
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



閉館時間 21:00

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♪  
バスケットボー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 20:00

★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～

LESMILLS BODYATTACK  
LESMILLS BODYPUMP  
LESMILLS BODYCOMBAT  
LESMILLS BODYJAM

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  
人気ナンバー1格闘技系の脂肪燃焼プログラム  
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