

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. 2026.2

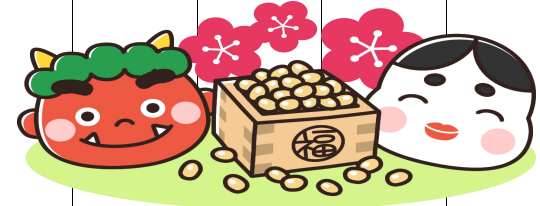
月					火					水				
8F		10F	8F	10F	8F		10F	8F	10F	8F		10F	8F	10F
A	B	C	ジム・スパ	プール	A	B	C	ジム・スパ	プール	A	B	C	ジム・スパ	プール
10:30 エアロ40 10:25~11:05 中田	ヨガストレッチ 45 Kayo	ハタヨガ 45 10:30~11:15 住谷 奈緒子			10:30 アイソレーション 45 10:30~11:15 KACO	自力整体 ☆前半45 10:25~11:10 長宗 裕美		10:30 アクアウオーク 30 10:30~11:00 河西 ひとみ	10:30 MEGA DANZ45 10:30~11:15 IZUMI	10:30 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					11:00									
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		11:30 アクア 30 11:30~12:00 中田	11:30 LES Mills BODY COMBAT45 11:45~12:30 あつし	自力整体 ☆後半45 11:40~12:25 長宗 裕美		11:30 アクア 45 11:15~12:00 河西 ひとみ	11:30 バレトン 45 11:40~12:25 IZUMI	11:30 ZUMBA45 11:40~12:25 Reiko	調整体操 60 11:30~12:30 misa			
12:00					12:00					12:00				
12:30 LES Mills BODY JAM60 12:35~13:35 梶川 倫世	LES Mills BODY PUMP30 13:00~13:30 KOHEI				12:30 モダンJAZZ ベーシック 45 13:00~13:45 Takamatsu	12:30 BODY ATTACK30 13:00~13:30 あつし ★NewLesson★			12:30 リトモス 45 12:50~13:35 梶川 倫世	12:30 LES Mills BODY COMBAT45 13:00~13:45 SEIYA	12:30 マットストレッチ 45 12:50 ~ 13:35 misa			
13:00					13:00					13:00				
13:30 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			13:30 バレトン 45 14:15~15:00 Takamatsu	13:30 ランエクスペンス コンサルサ (R60) 14:15~15:15 北本 愛美			13:30 ZUMBA45 13:55~14:40 梶川 倫世	13:30 マットストレッチ 45 14:10 ~ 14:55 SEIYA	13:30 ヨガ 〜太陽礼拝〜45 14:00~14:45 shoco			
14:00					14:00					14:00				
14:30 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				14:30 カルチャー JAZZ ダンス 60 15:45~16:45 Takamatsu	14:30 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 ★有料スクール★			14:30 JAZZ ダンス 60 15:30~16:30 Takamatsu	14:30 カルチャー JAZZ ダンス 60 16:50~17:50 Takamatsu	14:30 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			
15:00					15:00					15:00				
15:30 LES Mills					15:30					15:30				
16:00					16:00					16:00				
16:30					16:30					16:30				
17:00					17:00					17:00				
17:30					17:30					17:30				
18:00					18:00					18:00				
18:30 X55 45 18:30~19:15 RYU	FITHOP45 18:40~19:25 岸本 さおり	ピラティス 45 18:30~19:15 Reiko			18:30 SALSATION® 18:25~19:25 HIROMI ☆	18:30 FightDo45 18:30~19:15 RYU			18:30 BODY PUMP45 18:30~19:15 RYU	18:30 リトモス 45 18:40~19:25 岸本 さおり	18:30 Hot Hatha Yoga Detox60 18:30~19:30 Hiromi ♥			
19:00					19:00					19:00				
19:30 LES Mills BODY PUMP45 19:45~20:30 SEIYA	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 ZUMBA 60 19:45~20:45 chami	19:30 X55 45 19:45~20:30 RYU			19:30 RADICAL MEGADANZ60 19:40~20:40 IZUMI	19:30 FightDo45 19:50~20:35 静真	19:30 呼吸ひろがるヨガ45 19:45~20:30 Hiromi ♥			
20:00					20:00					20:00				
20:30 LES Mills BODY COMBAT45 21:00~21:45 SEIYA					20:30					20:30 LES Mills BODY ATTACK45 21:00~21:45 あつし				
21:00					21:00					21:00				
21:30					21:30					21:30				
22:00					22:00					22:00				
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. 2026.2

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	RADICAL X55 30 10:30~11:00 SEIYA	ヨガリラックス 40 10:40~11:20 Reiko		10:30
11:30 ZUMBA 45 11:30~12:15 重田 舞	CHOREOLOGYby SALSATION® 11:25~12:15 HIROMI ☆	骨盤股関節調節 ヨ ガ60 11:35~12:35 羽原			11:30 MEGA DANZ45 11:30~12:15 梶川 倫世	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 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		11:30
12:30 SALSATION® 12:45~13:45 HIROMI ☆	ダンスエアロ 45 13:10~13:55 chie ★NewLesson★	やさしいピラティス 45 13:00~13:45 Emi ★NewLesson★			12:30 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		アクア45 12:30~13:15 TELU	12:30 LES MILLS BODY ATTACK60 12:45~13:45 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
14:00 ZUMBA60 14:00~15:00 TELU	BODY PUMP30 14:10~14:40 RYU ★時間変更★	リフレッシュヨガ 45 14:05~14:50 Emi			14:00 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	⚠️ 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	アクアZUMBA30 13:30~14:00 TELU	14:00 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 ★別紙確認(隔週)★	アクティブフローヨガ 45 14:00~14:45 AYU		14:00
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 カルチャー ★有料スクール★				15:00 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 Detox 60 15:45~16:45 Hiromi			15:00				15:00
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 ★毎週開催★				16:00 RADICAL X55 45 16:45~17:30 SEIYA		ストレッチヨガ 45 17:15~18:00 Hiromi			16:00			骨盤底筋 トレーニングヨガ 60 15:30~16:30 羽原	
17:00 17:30 18:00					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 ★別紙確認(隔週)★					17:00 17:30 18:00				17:00 17:30 18:00
18:30 19:00 19:30	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 19:00 19:30					18:30 19:00 19:30				18:30 19:00 19:30
20:00 20:30	BODY JAM60 19:45~20:45 梶川 倫世	BODY ATTACK45 19:50~20:35 あつし	リラックスヨガ 45 19:45~20:30 YUZU											
21:00 21:30 22:00	LES MILLS BODY COMBAT45 21:10~21:55 Atsushi													
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☆ 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。					★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～ 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									

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♪
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。

★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～

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