

# 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. 2025.11

| 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<br>エアロ40<br>10:25~11:05<br>中田                                  | ヨガストレッチ45<br>10:30~11:15<br>Kayo         | ハタヨガ45<br>10:30~11:15<br>住谷 奈緒子              |       |                            | 10:30<br>エアロ30<br>10:30~11:00<br>瀬尾 江美                              | アインソーレション45<br>10:30~11:15<br>KACO            | 自力整体☆前半45<br>10:25~11:10<br>長宗 裕美              |       |     | 10:30<br>MEGA DANZ45<br>10:30~11:15<br>IZUMI                        | 太極舞45<br>10:30~11:15<br>Reiko                      | ハタヨガ45<br>10:25~11:10<br>河西ひとみ                      |       |     |
| 11:30<br>リトモス45<br>11:30~12:15<br>梶川 倫世                              | FightDo45<br>11:40~12:25<br>静真           | 脂肪燃焼ヨガ45<br>11:30~12:15<br>住谷 奈緒子            |       | アクア30<br>11:30~12:00<br>中田 | 11:30<br>LES MILLS<br>BODY COMBAT45<br>11:45~12:30<br>あつし           | PARTY GROOVE45<br>11:45~12:30<br>KACO         | 自力整体☆後半45<br>11:40~12:25<br>長宗 裕美              |       |     | 11:30<br>バレットン45<br>11:40~12:25<br>IZUMI                            | ZUMBA45<br>11:40~12:25<br>Reiko                    | 調整体操60<br>11:45~12:45<br>misa                       |       |     |
| 12:30<br>BODY JAM60<br>12:35~13:35<br>梶川 倫世                          | X55 30<br>13:00~13:30<br>SEIYA<br>★時間変更★ | ベーシックヨガ45<br>13:00~13:45<br>MIZUKI<br>★IR代行★ |       |                            | 13:00<br>モダンJAZZ<br>ベーシック45<br>13:00~13:45<br>Takamatsu             | X55 30<br>13:00~13:30<br>RYU                  | 身体ほぐしヨガ45<br>13:00~13:45<br>shoco              |       |     | 13:00<br>リトモス45<br>12:50~13:35<br>梶川 倫世                             | LES MILLS<br>BODY COMBAT45<br>13:00~13:45<br>SEIYA | マットストレッチ45<br>13:10 ~ 13:55<br>misa                 |       |     |
| 14:00<br>バレットン50<br>14:00~14:50<br>miki                              | 整腰・骨盤調整45<br>14:00~14:45<br>みどり          | フローヨガ45<br>14:00~14:45<br>MIZUKI<br>★IR代行★   |       |                            | 14:00<br>バレットン45<br>14:15~15:00<br>Takamatsu                        | ラテンエクスプレス<br>コンサルサシ60<br>14:15~15:15<br>北本 愛美 | ストレッチボールと<br>ボールリリース45<br>14:00~14:45<br>shoco |       |     | 14:00<br>ZUMBA45<br>13:55~14:40<br>梶川 倫世                            | マットストレッチ45<br>14:10 ~ 14:55<br>SEIYA               | ヨガ<br>〜太陽礼拝〜45<br>14:20~15:05<br>shoco              |       |     |
| 15:00<br>ウェーブストレッチ60<br>15:00~16:00<br>miki                          | フラダンス45<br>15:00~15:45<br>みどり            |                                              |       |                            | 15:00<br>カルチャー<br>JAZZダンス60<br>15:45~16:45<br>Takamatsu<br>★有料スクール★ |                                               |                                                |       |     | 15:00<br>JAZZダンス60<br>15:20~16:20<br>Takamatsu                      |                                                    |                                                     |       |     |
| 16:30<br>LesMILLS                                                    |                                          |                                              |       |                            | 16:00<br>少し暑りに慣れてきたら<br>チャレンジ★<br>お申し込みはフロント                        |                                               |                                                |       |     | 16:00<br>カルチャー<br>JAZZダンス60<br>16:40~17:40<br>Takamatsu<br>★有料スクール★ |                                                    |                                                     |       |     |
| 17:00<br>17:30<br>18:00                                              |                                          |                                              |       |                            |                                                                     |                                               |                                                |       |     | 17:00<br>17:30<br>18:00                                             |                                                    |                                                     |       |     |
| 18:30<br>X55 45<br>18:30~19:15<br>RYU                                | リトモス45<br>18:40~19:25<br>岸本 さおり          | ピラティス45<br>18:30~19:15<br>Reiko              |       |                            | 18:30<br>SALSATION®60<br>18:25~19:25<br>HIROMI★                     | FightDo45<br>18:30~19:15<br>RYU               | ヨガ45<br>18:25~19:10<br>羽原                      |       |     | 18:30<br>初級エアロ45<br>18:30~19:15<br>Takamatsu                        | BODY PUMP45<br>18:30~19:15<br>RYU                  | Hot Hatha<br>Yoga Detox60<br>18:30~19:30<br>Hiromi♥ |       |     |
| 19:30<br>LesMILLS<br>BODY PUMP45<br>19:45~20:30<br>RYU               | エアロ45<br>19:45~20:30<br>岸本 さおり           | ストレッチ45<br>19:30~20:15<br>Reiko              |       |                            | 19:30<br>ZUMBA60<br>19:45~20:45<br>chami                            | X55 45<br>19:45~20:30<br>RYU                  | ベーシックヨガ45<br>19:30~20:15<br>AYU                |       |     | 19:30<br>MEGADANZ60<br>19:40~20:40<br>IZUMI                         | FightDo45<br>19:50~20:35<br>静真                     | 呼吸ひろがるヨガ45<br>19:45~20:30<br>Hiromi♥                |       |     |
| 20:30<br>LesMILLS<br>BODY COMBAT45<br>21:00~21:45<br>SEIYA<br>★IR変更★ |                                          |                                              |       |                            | 20:30<br>リトモス45<br>21:00~21:45<br>岸本 さおり                            |                                               |                                                |       |     | 20:30<br>LesMILLS<br>BODY ATTACK45<br>21:00~21:45<br>あつし            |                                                    |                                                     |       |     |
| 21:00<br>21:30<br>22:00                                              |                                          |                                              |       |                            |                                                                     |                                               |                                                |       |     | 21:00<br>21:30<br>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. 2025.11

| 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<br>エアロ40<br>10:30～11:10<br>重田 舞                    |                                                                                    | やさしいヨガ45<br>10:30～11:15<br>羽原         |  | アクア45<br>10:45～11:30<br>TELU | 10:30<br>リトモス45<br>10:30～11:15<br>梶川 倫世                                                                                                                                                                    | LES MILLS<br>BODY PUMP45<br>10:30～11:15<br>RYU            | ピラティス45<br>10:30～11:15<br>河西 ひとみ                   |                                     |     | 10:30<br>★週替わり★<br>フラダンス45<br>10:30～11:15<br>みどり                                                                                                                                                                                                                                                                                  | RADICAL<br>X55 30<br>10:30～11:00<br>SEIYA    | ヨガリラックス40<br>10:40～11:20<br>Reiko                  | <div>週替わりレッスン<br/>11/2, 9, 23, 30<br/>・みどりIR<br/>・整腰・骨盤調整30<br/>11/16<br/>・TELUIR<br/>・ZUMBA30</div> | 10:30                              |       |       |  |  |  |
| 11:00                                                    |                                                                                    |                                       |                                                                                   |                              |                                                                                                                                                                                                            | 11:00<br>MEGA DANZ45<br>11:30～12:15<br>梶川 倫世              | RADICAL<br>バレーン60<br>11:35～12:35<br>Takamatsu      | ソフトホットヨガ45<br>11:45～12:30<br>河西 ひとみ |     | 11:00<br>LES MILLS<br>BODY COMBAT45<br>11:30～12:15<br>SEIYA                                                                                                                                                                                                                                                                       | 整腰・骨盤調整30<br>11:30～12:00<br>みどり              | ソフトホットヨガ60<br>11:40～12:40<br>Reiko                 |                                                                                                      | 11:00                              |       |       |  |  |  |
| 11:30<br>ZUMBA45<br>11:35～12:20<br>重田 舞                  | CHOREOGRAPHY<br>SALSATION®50<br>11:25～12:15<br>HIROMI★                             | 骨盤股関節調節<br>ヨガ60<br>11:35～12:35<br>羽原  |                                                                                   |                              |                                                                                                                                                                                                            | 12:00<br>LES MILLS<br>BODY COMBAT60<br>12:45～13:45<br>あつし | チャレンジ<br>JAZZダンス45<br>13:00～13:45<br>Takamatsu     | アシュタンガヨガ60<br>13:00～14:00<br>SUU    |     | 12:00<br>LES MILLS<br>BODY ATTACK60<br>12:45～13:45<br>SEIYA                                                                                                                                                                                                                                                                       | ★週替わり★<br>マットストレッチ45<br>12:35～13:20<br>SEIYA | マインドフルネス<br>13:00～13:45<br>AYU                     |                                                                                                      |                                    | 12:00 |       |  |  |  |
| 12:00                                                    |                                                                                    |                                       |                                                                                   |                              |                                                                                                                                                                                                            | 12:30<br>ZUMBA60<br>14:10～15:10<br>miki                   | エアロ45<br>14:15～15:00<br>岸本 さおり                     | リセットヨガ60<br>14:15～15:15<br>SUU      |     | 12:30<br>アクア45<br>12:30～13:15<br>TELU                                                                                                                                                                                                                                                                                             | ★時間変更★<br>FightDo45<br>14:10～14:55<br>静真     | カルチャー<br>★有料スクール★<br>フラダンス60<br>14:00～15:00<br>みどり |                                                                                                      | アクティブフローヨガ45<br>14:00～14:45<br>AYU |       | 12:30 |  |  |  |
| 12:30                                                    |                                                                                    |                                       |                                                                                   |                              | 13:00                                                                                                                                                                                                      |                                                           |                                                    |                                     |     | 13:00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                              |                                                    |                                                                                                      |                                    | 13:00 |       |  |  |  |
| 13:00<br>SALSATION®60<br>12:45～13:45<br>HIROMI★          | FightDo45<br>12:45～13:30<br>RYU                                                    | 陰陽ヨガ45<br>13:00～13:45<br>Emi          |                                                                                   |                              | 13:30                                                                                                                                                                                                      |                                                           |                                                    |                                     |     | 13:30<br>アクアZUMBA30<br>13:30～14:00<br>TELU                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                              |                                                    |                                                                                                      |                                    | 13:30 |       |  |  |  |
| 13:30                                                    |                                                                                    |                                       |                                                                                   |                              | 14:00                                                                                                                                                                                                      |                                                           |                                                    |                                     |     | 14:00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                              |                                                    |                                                                                                      |                                    | 14:00 |       |  |  |  |
| 14:00<br>ZUMBA60<br>14:00～15:00<br>TELU                  | LES MILLS<br>BODY PUMP30<br>14:00～14:30<br>RYU                                     | リフレッシュヨガ45<br>14:05～14:50<br>Emi      |                                                                                   |                              | 14:30                                                                                                                                                                                                      |                                                           |                                                    |                                     |     | 14:30                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                              |                                                    |                                                                                                      |                                    | 14:30 |       |  |  |  |
| 14:30                                                    |                                                                                    |                                       |                                                                                   |                              | 15:00                                                                                                                                                                                                      |                                                           |                                                    |                                     |     | 15:00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                              |                                                    |                                                                                                      |                                    | 15:00 |       |  |  |  |
| 15:00                                                    |                                                                                    |                                       |                                                                                   |                              | 15:30                                                                                                                                                                                                      |                                                           |                                                    |                                     |     | 15:30                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                              |                                                    |                                                                                                      |                                    | 15:30 |       |  |  |  |
| 15:30<br>自力整体★前半45<br>15:15～16:00<br>長宗 裕美               | フラダンス45<br>15:05～15:50<br>みどり                                                      |                                       |                                                                                   |                              | 16:00                                                                                                                                                                                                      |                                                           |                                                    |                                     |     | 16:00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                              |                                                    |                                                                                                      |                                    | 16:00 |       |  |  |  |
| 16:00                                                    |                                                                                    |                                       |                                                                                   |                              | 16:30                                                                                                                                                                                                      |                                                           |                                                    |                                     |     | 16:30                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                              |                                                    |                                                                                                      |                                    | 16:30 |       |  |  |  |
| 16:30<br>自力整体★後半45<br>16:15～17:00<br>長宗 裕美               | カルチャー<br>★有料スクール★<br>フラダンス60<br>16:00～17:00<br>みどり                                 |                                       |                                                                                   |                              | 17:00                                                                                                                                                                                                      |                                                           |                                                    |                                     |     | 17:00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                              |                                                    |                                                                                                      |                                    | 17:00 |       |  |  |  |
| 17:00                                                    |                                                                                    |                                       |                                                                                   |                              | 17:30                                                                                                                                                                                                      |                                                           |                                                    |                                     |     | 17:30                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                              |                                                    |                                                                                                      |                                    | 17:30 |       |  |  |  |
| 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 |       |  |  |  |
| 18:30<br>ZUMBA45<br>18:45～19:30<br>沖本 真理                 | ステップ40<br>18:40～19:20<br>縄手 裕子                                                     | デトックスフロー<br>45<br>18:30～19:15<br>YUZU |                                                                                   |                              | 18:00<br>カルチャー<br>★有料スクール★<br>フラダンス60<br>18:15～19:15<br>みどり                                                                                                                                                | リトモス45<br>15:30～16:15<br>岸本 さおり                           | Hot Hatha<br>Yoga Detox60<br>15:45～16:45<br>Hiromi |                                     |     | 18:00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                              |                                                    |                                                                                                      |                                    | 18:00 |       |  |  |  |
| 19:00                                                    |                                                                                    |                                       |                                                                                   |                              | 18:30                                                                                                                                                                                                      |                                                           |                                                    |                                     |     | 18:30                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                              |                                                    |                                                                                                      |                                    | 18:30 |       |  |  |  |
| 19:30<br>LES MILLS<br>BODY JAM60<br>19:45～20:45<br>梶川 倫世 | LES MILLS<br>BODY ATTACK45<br>19:50～20:35<br>あつし                                   | リラクセスヨガ45<br>19:45～20:30<br>YUZU      |                                                                                   |                              | 19:00<br>★別紙確認(隔週)★                                                                                                                                                                                        |                                                           |                                                    |                                     |     | 19:00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                              |                                                    |                                                                                                      |                                    | 19:00 |       |  |  |  |
| 20:00                                                    |                                                                                    |                                       |                                                                                   |                              | 19:30                                                                                                                                                                                                      |                                                           |                                                    |                                     |     | 19:30                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                              |                                                    |                                                                                                      |                                    | 19:30 |       |  |  |  |
| 20:30                                                    |                                                                                    |                                       |                                                                                   |                              | 閉館時間 21:00                                                                                                                                                                                                 |                                                           |                                                    |                                     |     | 閉館時間 20:00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                              |                                                    |                                                                                                      |                                    |       |       |  |  |  |
| 21:00                                                    |                                                                                    |                                       |                                                                                   |                              | <div>初心者の方大歓迎！<br/>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☆</div> <div>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♪</div> <div>バスタオルが必要なレッスンになります！！</div> <div>ストレッチポールが必要なレッスンになります！！<br/>※スタジオ脇のものをご利用いただけます。</div> |                                                           |                                                    |                                     |     | <div>★超おすすめ！レスミルズプログラム★<br/>～世界中で愛されているコリオ系プログラム～</div> <div>LES MILLS<br/>BODYATTACK<br/>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</div> <div>LES MILLS<br/>BODYPUMP<br/>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</div> <div>LES MILLS<br/>BODYCOMBAT<br/>人気ナンバー1 格闘技系の脂肪燃焼プログラム</div> <div>LES MILLS<br/>BODYJAM<br/>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</div> |                                              |                                                    |                                                                                                      |                                    |       |       |  |  |  |
| 21:30                                                    |                                                                                    |                                       |                                                                                   |                              |                                                                                                                                                                                                            |                                                           |                                                    |                                     |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                              |                                                    |                                                                                                      |                                    |       |       |  |  |  |
| 22:00                                                    |                                                                                    |                                       |                                                                                   |                              |                                                                                                                                                                                                            |                                                           |                                                    |                                     |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                              |                                                    |                                                                                                      |                                    |       |       |  |  |  |
| 閉館時間 23:00                                               |                                                                                    |                                       |                                                                                   |                              |                                                                                                                                                                                                            |                                                           |                                                    |                                     |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                              |                                                    |                                                                                                      |                                    |       |       |  |  |  |