

# 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. 2026.5

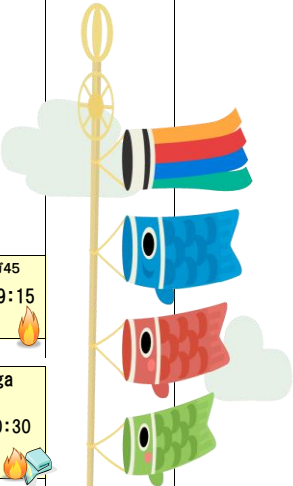
		月				火					水					
		8F		10F	8F	10F	8F		10F	8F	10F	8F		10F	8F	10F
		A	B	C	ジム・スパ	プール	A	B	C	ジム・スパ	プール	A	B	C	ジム・スパ	プール
10:30	エアロ40 10:25~11:05 中田			ストレッチヨガ45 10:30~11:15 住谷 奈緒子					アイソレーション45 10:30~11:15 KACO	自力整体☆前半45 10:25~11:10 長宗 裕美		アクアアーク30 10:30~11:00 河西 ひとみ	MEGA DANZ45 10:30~11:15 IZUMI	太極舞45 10:30~11:15 Reiko	ハタヨガ45 10:25~11:10 河西ひとみ	
11:00												アクア45 11:15~12:00 河西 ひとみ				
11:30	リトモス45 11:30~12:15 梶川 倫世	<b>RADICAL</b> FightDo45 11:40~12:25 静真		ハタヨガ45 11:30~12:15 住谷 奈緒子		アクア30 11:30~12:00 中田	<b>RADICAL</b> FightDo45 11:40~12:25 静真	PARTY GROOVE45 11:45~12:30 KACO	自力整体☆後半45 11:40~12:25 長宗 裕美				バレトン45 11:40~12:25 IZUMI	ZUMBA45 11:40~12:25 Reiko	調整体操60 11:30~12:30 misa	
12:00		<b>LES MILLS</b>														
12:30	BODY JAM60 12:35~13:35 梶川 倫世	<b>LES MILLS</b> BODY PUMP30 13:00~13:30 虎さん		ベーシックヨガ45 13:00~13:45 MIKA			モダンJAZZ ベーシック45 13:00~13:45 Takamatsu	BODY PUMP30 13:00~13:30 虎さん	身体ほぐしヨガ45 13:00~13:45 shoco				リトモス45 12:50~13:35 梶川 倫世	<b>LES MILLS</b> BODY PUMP45 13:00~13:45 虎さん	マットストレッチ45 12:50 ~ 13:35 misa	
13:00																
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			バレトン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 北本 愛美	ストレッチポールと ボールリリース45 14:00~14:45 shoco				ZUMBA45 13:55~14:40 梶川 倫世		ヨガ 〜太陽礼拝〜45 14:00~14:45 shoco	
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														
15:30																
16:00																
16:30	<b>LES MILLS</b>															
17:00																
17:30																
18:00																
18:30																
19:00		エアロ45 18:40~19:25 岸本 さおり		ピラティス45 18:30~19:15 Reiko			SALSATION® 18:25~19:25 HIROMI☆	BODY COMBAT45 18:40~19:25 あつし	ベーシックヨガ45 19:00~19:45 AYU				LES MILLS BODY COMBAT45 18:40~19:25 あつし	リトモス45 18:40~19:25 岸本 さおり	呼吸+体幹ヨガ45 18:30~19:15 Hiromi♥	
19:30	トレーニング基礎30 19:15~19:45 おすず															
19:30		<b>★NEW IR★</b> FITHOP45 19:40~20:25 岸本 さおり		ストレッチ45 19:30~20:15 Reiko			ZUMBA60 19:45~20:45 chami	BODY ATTACK45 20:00~20:45 あつし					<b>RADICAL</b> MEGADANZ60 19:45~20:45 IZUMI	<b>RADICAL</b> FightDo45 20:00~20:45 静真	Hatha Yoga Detox60 19:30~20:30 Hiromi♥	
20:00		<b>LES MILLS</b>														
20:30	BODY COMBAT45 20:30~21:15 Atsushi															
21:00																

⚠ 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



初心者パック  
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♪



少し通りに慣れてきたら  
チャレンジ★  
お申し込みはフロントに




閉館時間 22:00

閉館時間 22:00

閉館時間 22:00

# 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. 2026.5

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
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		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		ヨガリラックス40 10:40~11:20 Reiko		
ZUMBA45 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	パレトン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 PUMP45 11:30~12:15 虎さん	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		※交替わり レッスン 24日.31日は TERU IR フィットネスフラ
SALSATION® 12:45~13:45 HIROMI☆	ダンスエアロ45 13:10~13:55 chie	やさしいピラティス45 13:00~13:45 Emi			12:30 LES MILLS 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			12:30 LES MILLS 12:45~13:45 あつし	BODY ATTACK60 12:45~13:45 あつし	マイルドフローヨガ45 13:00~13:45 AYU		
ZUMBA60 14:00~15:00 TELU		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			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	アクティブフローヨガ45 14:00~14:45 AYU		
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★			15:30 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			15:00		骨盤底筋 トレーニングヨガ60 15:15~16:15 羽原		
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★			16:30 LES MILLS 16:45~17:30 虎さん		ストレッチヨガ45 17:15~18:00 Hiromi			16:00		ヨガニドラ ~眠るヨガ~45 16:35~17:20 羽原		
														
ZUMBA45 18:45~19:30 沖本 眞理	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 カルチャー ★有料スクール★ フラダンス60 18:15~19:15 みどり					18:30				
BODY JAM60 19:45~20:45 梶川 倫世	LES MILLS BODY ATTACK45 19:50~20:35 あつし	リラクソスヨガ45 19:45~20:30 YUZU			19:30					19:00				

⚠️ 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



閉館時間 22:00

閉館時間 20:00

閉館時間 19:00

📌 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！！  
📄 ストレッチボールが必要なレッスンになります！！  
※スタジオお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リオ系プログラム~

- LES MILLS BODYATTACK
- LES MILLS BODYPUMP
- LES MILLS BODYCOMBAT
- LES MILLS 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  
パーペル・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