

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. 2025.12

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 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 アクアウォーク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			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		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 バレット45 11:40~12:25 IZUMI	11:30 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	LES MILLS BODY PUMP30 13:00~13:30 KOHEI	ベアシックヨガ45 13:00~13:45 MIZUKI			12:30				12:30					12:30
13:00					13:00				13:00					13:00
13:30					13:30				13:30					13:30
14:00 バレット50 14:00~14:50 miki	整腰・骨盤調整45 14:00~14:45 みどり	フローヨガ45 14:00~14:45 MIZUKI			14:00 モダンJAZZ ベアシック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		14:00 ZUMBA45 13:55~14:40 梶川 倫世	14:00 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				15:30					15:30
16:00					16:00				16:00					16:00
16:30					16:30				16:30					16:30
17:00					17:00				17:00					17:00
17:30					17:30				17:30					17:30
18:00					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☆	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	18:30 BODY PUMP45 18:30~19:15 RYU	Hot Hatha Yoga Detox60 18:30~19:30 Hiromi♥			18:30
19:00					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 RADICAL ZUMBA60 19:45~20:45 chami	X55 45 19:45~20:30 RYU	ベアシックヨガ45 19:30~20:15 AYU		19:30 RADICAL MEGADANZ60 19:40~20:40 IZUMI	19:30 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				20:00					20:00
20:30					20:30				20:30					20:30
21:00 BODY COMBAT45 21:00~21:45 SEIYA					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 ゼクシス広島 グループエクササイズ スケジュール

Thu.~Sun. 2025.12

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	★通替わり★ 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	通替わりレッスン 12/7、14、28 ・みどりIR 整腰・骨盤調整30 12/21 ・TELUIR フィットネスフラ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			
11:30	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	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	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	
12:00	★時間変更★				12:00					12:00		★通替わり★		
12:30					12:30	LES MILLS BODY COMBAT60 12:45~13:45 あつし				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	マインドフローヨガ45 13:00~13:45 AYU	
13:00	SALSATION® 12:45~13:45 RYU	FightDo45 12:45~13:30 RYU	陰陽ヨガ45 13:00~13:45 Emi		13:00	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			13:00				
13:30	HIROMI☆	LES MILLS			13:30		SUU			13:30	あつし			
14:00	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		14:00	ZUMBA60 14:10~15:10 miki	エアロ45 14:15~15:00 岸本 さおり			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	
14:30					14:30		SUU			14:30		★別紙確認(隔週)★		
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			
15:30					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			15:30			骨盤底筋 トレーニングヨガ60 15:30~16:30 羽原	
16:00	自力整体★後半45 16:15~17:00 長宗 裕美	カルチャー ★有料スクール★ フラダンス60 16:00~17:00 みどり			16:00	RADICAL X55 45 16:45~17:30 SEIYA	Hot Hatha Yoga Detox60 15:45~16:45 Hiromi			16:00	エアロ45 16:15~17:00 Reiko			
16:30					16:30					16:30				
17:00	★毎週開催★				17:00		ストレッチヨガ45 17:15~18:00 Hiromi			17:00			ヨガニドラ ~眠るヨガ~45 16:50~17:35 羽原	
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				
18:30	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					18:30				
19:00					19:00					19:00				
19:30	LES MILLS BODY JAM60 19:45~20:45 梶川 倫世	LES MILLS BODY ATTACK45 19:50~20:35 あつし	リラクセスヨガ45 19:45~20:30 YUZU		19:30					19:30				
20:00														
20:30														
21:00	LES MILLS BODY COMBAT45 21:10~21:55 Atsushi													
21:30														
22:00														
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ア系プログラム～ 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				