

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. 2026.1

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. 2026.1					
	月					火					水						
	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		自力整体☆前半45 10:25~11:10 長宗 裕美		10:30	アクア45 11:15~12:00 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		10:30	
11:00						11:00					11:00					11:00	
11:30	リトモス45 11:30~12:15 LES MILLS	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	LES MILLS	BODY COMBAT45 11:45~12:30 あつし	PARTY GROOVE45 11:45~12:30 KACO	自力整体☆後半45 11:40~12:25 長宗 裕美		アクア45 11:15~12:00 河西 ひとみ	パレトン45 11:40~12:25 IZUMI	ZUMBA45 11:40~12:25 Reiko	調整体操60 11:30~12:30 misa	★時間変更★	11:30
12:00	梶川 倫世					12:00					12:00					12:00	
12:30	BODY JAM60 LES MILLS	BODY PUMP30 13:00~13:30 KOH EI	ベーシックヨガ45 13:00~13:45 MIKA	★IR変更★		12:30					12:30					12:30	
13:00	梶川 倫世					13:00	モダンJAZZ ベーシック45 Takamatsu	X55 30 13:00~13:30 RYU	身体ほぐしヨガ45 13:00~13:45 shoco	ストレッチボールと ボールリリース45 14:00~14:45 shoco		リトモス45 12:50~13:35 梶川 倫世	ZUMBA45 13:55~14:40 梶川 倫世	マットストレッチ45 12:50~13:35 SEIYA	ヨガ ~太陽礼拝~45 14:00~14:45 shoco	★時間変更★	13:00
13:30						13:30					13:30					13:30	
14:00	バレトン50 miki	整腰・骨盤調整45 みどり	ハタヨガ45 14:00~14:45 MIKA	★IR変更★		14:00	バレトン45 14:15~15:00 Takamatsu	ラテンエクスプレス コンサルサ(R)60 14:15~15:15	北本 愛美		14:00	JAZZダンス60 15:45~16:45 Takamatsu	15:45~16:45 Takamatsu	★時間変更★		14:00	
14:30						15:00					15:00					14:30	
15:00	ウェーブストレッチ60 miki	フラダンス45 15:00~15:45 みどり				15:30	カルチャー	JAZZダンス60 18:25~19:25 RYU	少しごりに慣れてきた らチャレンジ★ お申し込みはフロント		15:30	JAZZダンス60 15:30~16:30 Takamatsu	15:30~16:30 Takamatsu	★時間変更★		15:00	
15:30						16:00					16:00					16:00	
16:00						16:30					16:30					16:30	
16:30	LesMills					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					18:30					18:00	
18:30	RADICAL X55 45 18:30~19:15	FITHOP45 18:40~19:25 岸本 さおり	ピラティス45 18:30~19:15 Reiko			18:30	SALRATION®	FightDo45 18:25~19:15 RYU	ヨガ45 18:25~19:10 羽原		18:30	BODY PUMP45 18:30~19:15 RYU	リトモス45 18:40~19:25 岸本 さおり	★New Lesson★ Hot Hatha Yoga Detox60		18:30	
19:00	RYU					19:00					19:00					19:00	
19:30	LesMills					19:30					19:30					19:30	
20:00	BODY PUMP45 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			20:00	ZUMBA60	X55 45 19:45~20:45 RYU	ベースックヨガ45 19:30~20:15 AYU		20:00	MEGADANZ60	RYU	★スタジオ変更★ RADICAL		20:00	
20:30	LesMills					20:30	chami				20:30					20:30	
21:00	BODY COMBAT45 SEIYA					21:00					21:00					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					閉館時間 23:00		



# 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.~San. 2026.1

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			
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 10:30~11:00	X55 30 10:30~11:00	ヨガリラックス40 10:40~11:20			10:30												
11:00	重田 舞 火				羽原					11:00	梶川 倫世 火	RYU 火		河西 ひとみ		11:00	みどり							11:00										
11:30	ZUMBA45 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	バレトン60 11:35~12:35	ソフトホットヨガ45 11:45~12:30	河西 ひとみ		11:30	BODY COMBAT45 11:30~12:00	整腰・骨盤調整30 11:30~12:00	ソフトホットヨガ60 11:40~12:40			11:30												
12:00	重田 舞 火	HIROMI☆ 火			羽原					12:00	梶川 倫世 火	Takamatsu 火				12:00	SEIYA 火							12:00										
12:30										12:30	LESMILLS					12:30	LESMILLS		マットストレッチ45 12:35 ~ 13:20				12:30											
13:00	SALSATION® 12:45~13:45	FightDo45 12:45~13:30			陰陽ヨガ45 13:00~13:45					13:00	BODY COMBAT60 チャレンジJAZZダンス45	アシュタンガヨガ60 13:00~13:45				13:00	BODY ATTACK60 12:45~13:45	マットストレッチ45 12:45~13:45				13:00												
13:30	HIROMI☆ 火				Emi					13:30	あつし 火	Takamatsu 火				13:30	SEIYA 火							13:30										
14:00	ZUMBA60 14:00~15:00	BODY PUMP30 14:00~14:30			リフレッシュヨガ45 14:05~14:50					14:00	ZUMBA60 14:10~15:10	エアロ45 14:15~15:00	リセットヨガ60 14:15~15:15			14:00	FightDo45 14:10~14:55	★有料スクール★ フラダンス60 14:00~14:45				14:00												
14:30	TELU 火				Emi					14:30	mihi 火	岸本 さおり 火	SUU 火			14:30	静真 火	みどり 火	★別紙確認(隔週)★			14:30												
15:00					フランダンス45 15:05~15:50					15:00			SUU 火			15:00						15:00												
15:30	自力整体☆前半45 15:15~16:00	みどり			長宗 裕美					15:30	リトモス45 15:30~16:15	岸本 さおり 火	Hot Hatha Yoga Detox60 15:45~16:45			15:30						15:30												
16:00	カルチャーライフ ★有料スクール★				フランダンス60 16:00~17:00					16:00	リトモス45 15:40~16:25	岸本 さおり 火	Hiromi 火			16:00						16:00												
16:30	自力整体☆後半45 16:15~17:00				長宗 裕美	みどり				16:30	RADICAL		X55 45 16:45~17:30	SEIYA 火	ストレッチヨガ45 17:15~18:00	17:00	カルチャーライフ ★有料スクール★	★有料スクール★ フラダンス60 14:00~14:45			16:30													
17:00		★毎週開催★								17:00					17:00						17:00													
17:30										17:30					17:30						17:30													
18:00										18:00					18:00						18:00													
18:30	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					18:30	フランダンス60 18:15~19:15	みどり 火	ストレッチヨガ45 17:15~18:00			18:30	カルチャーライフ ★有料スクール★	★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～				18:30												
19:00	沖本 真理 火	YUZU								19:00	リラックスヨガ45 19:50~20:35	YUZU				19:00						19:00												
19:30	LESMILLS				BODY JAM60 19:45~20:45					19:30					19:30						19:30													
20:00					BODY ATTACK45 19:45~20:45																													
20:30	梶川 倫世 火				あつし																													
21:00	LESMILLS				BODY COMBAT45 21:10~21:55																													
21:30					Atsushi 火																													
22:00																																		

閉館時間 23:00

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♪  
バスタオルが必要のレッスンになります！！  
ストレッチポールが必要の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～

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

