

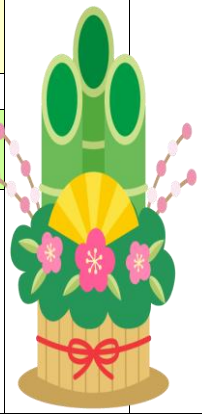
🌿🌿 スパ&フィットネス ゼクシス広島 グループエクササイズ スケジュール 🌿🌿

Mon.~Wed. 2026.1

月					火					水				
8F		10F	8F	10F	8F		10F	8F	10F	8F		10F	8F	10F
A	B	C	ジム・SPA	プール	A	B	C	ジム・SPA	プール	A	B	C	ジム・SPA	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 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 梶川 倫世	<b>RADICAL</b> FightDo45 11:40~12:25 静真	脂肪燃焼ヨガ45 11:30~12:15 住谷 奈緒子		アクア30 11:30~12:00 中田	11:30 <b>LES MILLS</b> 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 バレットン45 11:40~12:25 IZUMI	ZUMBA45 11:40~12:25 Reiko	調整体操60 11:30~12:30 misa		11:30
12:00					12:00					12:00				12:00
12:30 <b>LES MILLS</b> BODY JAM60 12:35~13:35 梶川 倫世	<b>LES MILLS</b> BODY PUMP30 13:00~13:30 KOHEI				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			14:00 モダンJAZZ ベーシック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	<b>LES MILLS</b> BODY COMBAT45 13:00~13:45 SEIYA	マットストレッチ45 12:50 ~ 13:35 misa		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 <b>RADICAL</b> X55 45 18:30~19:15 RYU	<b>FITHOP</b> 45 18:40~19:25 岸本 さおり	ピラティス45 18:30~19:15 Reiko			18:30 カルチャー JAZZダンス60 15:45~16:45 Takamatsu					18:30 カルチャー JAZZダンス60 16:50~17:50 Takamatsu				18:30
19:00					19:00					19:00				19:00
19:30 <b>LES MILLS</b> 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 SALSATION® 18:25~19:25 HIROMI☆	FightDo45 18:30~19:15 RYU	ヨガ45 18:25~19:10 羽原			19:30 <b>RADICAL</b> MEGADANZ60 19:40~20:40 IZUMI	★New Lesson★ リトモス45 18:40~19:25 岸本 さおり	Hot Hatha Yoga Detox60 18:30~19:30 Hiromi♥		19:30
20:00					20:00					20:00				20:00
20:30					20:30					20:30				20:30
21:00 <b>LES MILLS</b> BODY COMBAT45 21:00~21:45 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				

⚠️ 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♪

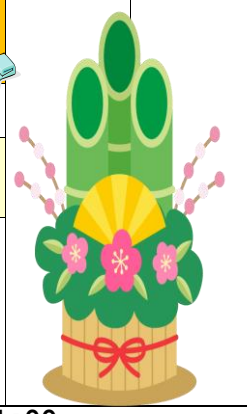


🌸🌸 スパ&フィットネス ゼクシス広島 グループエクササイズ スケジュール 🌸🌸

Thu.~San. 2026.1

木					土					日				
8F		10F	8F	10F	8F		10F	8F	10F	8F		10F	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
11:00					11:00	RADICAL MEGA DANZ45 11:30~12:15 梶川 倫世 🌸				11:00	LES MILLS BODY COMBAT45 11:30~12:15 SEIYA 🌸	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 🌸	11:00
11:30 ZUMBA45 11:30~12:15 重田 舞 🌸	CHOREOGRAPHY SALSATION® 11:25~12:15 HIROMI☆ 🌸	骨盤関節調節 ヨガ60 11:35~12:35 羽原			11:30	バレン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 ATTACK60 12:35~13:20 SEIYA 🌸	マットストレッチ45 12:35~13:20 AYU		11:30
12:00					12:00					12:00				12:00
12:30					12:30	LES MILLS BODY COMBAT60 12:45~13:45 あつし 🌸	アシュタンガヨガ60 13:00~14:00 SUU 🌸			12:30	LES MILLS BODY ATTACK60 12:45~13:45 あつし 🌸	マインドフルネス 13:00~13:45 AYU		12:30
13:00	SALSATION® FightDo45 12:45~13:45 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 🌸				13:00				13:00
13:30	HIROMI☆ 🌸				13:30					13:30				13:30
14:00	ZUMBA60 14:00~15:00 TELU 🌸	LES MILLS 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 🌸	リセットヨガ60 14:15~15:15 SUU		14:00	RADICAL FightDo45 14:10~14:55 静真 🌸	アクティブフローヨガ45 14:00~14:45 AYU		14:00
14:30					14:30					14:30				14:30
15:00					15:00					15:00				15:00
15:30	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			15:30	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 🌸		15:30				15:30
16:00		カルチャー ★有料スクール★			16:00					16:00				16:00
16:30	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			16:30	RADICAL X55 45 16:45~17:30 SEIYA 🌸				16:30				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	カルチャー ★有料スクール★				18:00				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	フラダンス60 18:15~19:15 みどり				18:30				18:30
19:00					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 🌸	リラックスヨガ45 19:45~20:30 YUZU		19:30					19:30				19:30
20:00					20:00					20:00				20:00
20:30					20:30					20:30				20:30
21:00	LES MILLS BODY COMBAT45 21:10~21:55 Atsushi 🌸				21:00					21:00				21:00
21:30					21:30					21:30				21:30
22:00					22:00					22:00				22:00

⚠️ 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



あけまして  
おめでとう  
ございます

昨年ではゼクシス広島店をご愛顧頂き、誠にありがとうございます。  
本年もより良い施設、サービスを提供できるようスタッフ一同努力して参ります。  
2026年もどうぞ宜しくお願い致します。

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♪  
📖 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

閉館時間 23:00

