

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. 2026.2

月										火				水					
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	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	MEGA DANZ45 10:30~11:00 河西 ひとみ	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	MEGANANZ BEYOND LIMITS		10:30		
11:00					11:00					11:00	IZUMI							11:00	
11:30	リトモス45 11:30~12:15 FightDo45 11:40~12:25 静真	RADICAL 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	LES MILLS BODY COMBAT45	11:30	PARTY GROOVE45	自力整体☆後半45 11:40~12:25 長宗 裕美		11:30	パレトン45 11:40~12:25 河西 ひとみ	ZUMBA45 11:40~12:25 Reiko	調整体操60 11:30~12:30 misa						11:30	
12:00	提川 倫世	LES MILLS BODY JAM60	静真		12:00	あつし	KACO		12:00	IZUMI								12:00	
12:30		LES MILLS BODY PUMP30			12:30		RADICAL		12:30									12:30	
13:00	提川 倫世	12:35~13:35 KOHEI	BODY PUMP30 13:00~13:30	ベーシックヨガ45 13:00~13:45 MIKA	13:00	モダンJAZZ ベーシック45 13:00~13:45	BODY ATTACK30 13:00~13:30 あつし	身体ほぐしヨガ45 13:00~13:45 shoco	13:00	リトモス45 12:50~13:35 提川 倫世	BODY COMBAT45 13:00~13:45 SEIYA	マットストレッチ45 12:50 ~ 13:35 misa						13:00	
13:30					13:30	Takamatsu	★NewLesson★		13:30	ZUMBA45 13:55~14:40 提川 倫世		ヨガ ~太陽礼拝~45						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		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60 14:15~15:15	ストレッチボールと ボールリリース45 14:00~14:45 shoco	14:00	マットストレッチ45 14:10 ~ 14:55 SEIYA		マットストレッチ45 14:00~14:45 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		北本 愛美		15:00									15:00	
15:30					15:30	カルチャー	JAZZダンス60		15:30	JAZZダンス60 15:30~16:30 Takamatsu								15:30	
16:00					16:00		15:45~16:45 Takamatsu		16:00									16:00	
16:30	LesMills				16:30		★有料スクール★	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	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	BODY PUMP45 18:30~19:15 RYU	リトモス45 18:40~19:25 岸本 さおり	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	ZUMBA60 19:45~20:45 chami	X55 45 19:45~20:30 RYU	ベーシックヨガ45 19:30~20:15 AYU	19:30	RADICAL MEGADANZ60 19:40~20:40 IZUMI	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	LesMills				20:30				20:30									20:30	
21:00					21:00				21:00									21:00	
21:30	SEIYA				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					

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

⚠️ 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

LesMills



RADICAL
FITNESS

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. 2026.2