

# 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

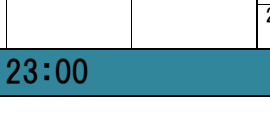
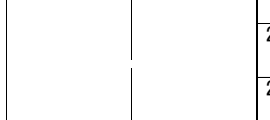
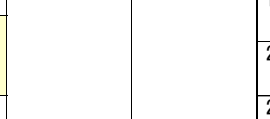
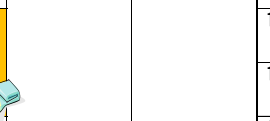
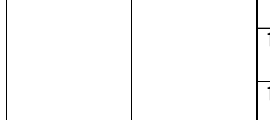
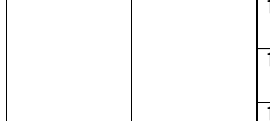
Mon.~Wed. 2026.2

月					火					水				
8F		10F	8F	10F	8F		10F	8F	10F	8F		10F	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 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	RADICAL 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 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 バレット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 BODY JAM60 12:35~13:35 梶川 倫世	LES MILLS 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	BODY ATTACK30 13:00~13:30 あつし	身体ほぐしヨガ45 13:00~13:45 shoco			14:00 ZUMBA45 13:55~14:40 梶川 倫世	LES MILLS 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 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 RADICAL 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					20:30					20:30				20:30
21:00 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♪


LES MILLS





**Thu.~San. 2026.2**

 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！！  
※スタジオ脳のものをご利用いただけます。

 POINT!