


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. 2026.3

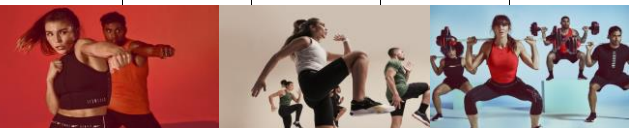
月						火						水					
8F		10F	8F	10F		8F		10F	8F	10F		8F		10F	8F	10F	
A	B	C	ジム・スパ	プール		A	B	C	ジム・スパ	プール		A	B	C	ジム・スパ	プール	
10:30	エアロ40 10:25~11:05 中田	ヨガストレッチ45 10:30~11:15 Kayo	ハタヨガ45 10:30~11:15 住谷 奈緒子			10:30	アイソレーション45 10:30~11:15 KACO	自力整体☆前半45 10:25~11:10 長宗 裕美		アクアウォーク30 10:30~11:00 河西 ひとみ	10:30	MEGA DANZ45 10:30~11:15 IZUMI	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	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	RADICAL FightDo45 11:45~12:30 静真	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	11:30	バレトン45 11:40~12:25 IZUMI	ZUMBA45 11:40~12:25 Reiko	調整体操60 11:30~12:30 misa		11:30	11:30
12:00	LES MILLS				12:00	★IR変更★	LES MILLS				12:00						12:00
12:30	BODY JAM60 12:35~13:35 梶川 倫世	LES MILLS X55 30 10:30~11:00 SEIYA	ベーシックヨガ45 13:00~13:45 MIKA		12:30	モダンJAZZ ベーシック45 13:00~13:45 Takamatsu	BODY PUMP30 13:00~13:30 KOHEI	身体ほぐしヨガ45 13:00~13:45 shoco			12:30	リトモス45 12:50~13:35 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		12:30	12:30
13:00		★レッスン変更★			13:00	★IR変更★					13:00						13:00
13:30					13:30						13:30						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	ラテンエクサプレ コンサルサ®60 14:15~15:15 北本 愛美	ストレッチボールと ボールリリース45 14:00~14:45 shoco			14:00	ZUMBA45 13:55~14:40 梶川 倫世	マットストレッチ45 14:10 ~ 14:55 SEIYA	ヨガ 〜太陽礼拝〜45 14:00~14:45 shoco		14:00	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	カルチャー JAZZダンス60 15:45~16:45 Takamatsu					15:30	JAZZダンス60 15:30~16:30 Takamatsu					15:30
16:00					16:00	★有料スクール★					16:00	カルチャー JAZZダンス60 16:50~17:50 Takamatsu					16:00
16:30					16:30	★有料スクール★					16:30	★有料スクール★					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					18:30	SALSATION® 18:25~19:25 HIROMI☆	LES MILLS BODY COMBAT45 18:45~19:30 あつし	ヨガ45 18:25~19:10 羽原			18:30	LES MILLS BODY PUMP60 18:45~19:45 RYU	リトモス45 18:40~19:25 岸本 さおり	呼吸ひろがるヨガ45 18:30~19:15 Hiromi♥		18:30	18:30
19:00	LES MILLS BODY PUMP45 19:15~20:00 SEIYA				19:00	★IR変更★					19:00	★時間変更★		★時間変更★			19:00
19:30					19:30	ZUMBA60 19:45~20:45 chami	LES MILLS BODY ATTACK45 20:00~20:45 あつし	ベーシックヨガ45 19:30~20:15 AYU			19:30			Hatha Yoga Detox60 19:45~20:45 Hiromi♥		19:30	19:30
20:00	★時間変更★				20:00						20:00						20:00
20:30	LES MILLS BODY COMBAT45 20:30~21:15 Atsushi	FITHOP45 19:40~20:25 岸本 さおり	ストレッチ45 19:30~20:15 Reiko		20:30						20:30						20:30
21:00	★IR変更★				21:00						21:00						21:00
閉館時間 22:00						閉館時間 22:00						閉館時間 22:00					

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♪

⚠ 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

LES MILLS



スパ&フィットネス セクシス広島 グループエクササイズ スケジュール

Thu.~Sun. 2026.3

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
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 堀川 倫世	LES MILLS BODY PUMP45 10:30~11:15 KOHEI ★仮変更★	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
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 MEGA DANZ45 11:30~12:15 堀川 倫世	パレトン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		11:30
SALSATION® 12:45~13:45 HIROMI★	ダンスエアロ45 13:10~13:55 chie	やさしいピラティス45 13:00~13:45 Emi			12:30 LES MILLS BODY COMBAT60 12:45~13:45 あつし	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		アクア45 12:30~13:15 TELU	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	マイルドフローヨガ45 13:00~13:45 AYU		12:30
ZUMBA60 14:00~15:00 TELU	BODY PUMP30 14:10~14:40 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		アクアZUMBA30 13:30~14:00 TELU	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 ★別紙確認(隔週)★	アクティブフローヨガ45 14:00~14:45 AYU		14:00
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 カルチャー ★有料スクール★				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		骨盤底筋 トレーニングヨガ60 15:30~16:30 羽原		15:30
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 ★毎週開催★				16:30 RADICAL X55 45 16:45~17:30 SEIYA		ストレッチヨガ45 17:15~18:00 Hiromi			16:30		ヨガニドラ ~眠るヨガ~45 16:50~17:35 羽原		16:30
ZUMBA45 18:45~19:30 沖本 眞理	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			17:30					17:30				17:30
LES MILLS BODY JAM60 19:45~20:45 堀川 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			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 ★別紙確認(隔週)★					18:00				18:00
閉館時間 22:00					閉館時間 20:00					閉館時間 19:00				



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。



LES MILLS
BODYATTACK
LES MILLS
BODYPUMP
LES MILLS
BODYCOMBAT
LES MILLS
BODYJAM

★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~

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