

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		10F				8F		10F						
A	B	C	ジム・スパ	マール	A	B	C	ジム・スパ	マール	A	B	C	ジム・スパ	マール	A	B	C	ジム・スパ	マール	A	B	C	ジム・スパ	マール				
10:30 エアロ40 10:25~11:15 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 アクアオーラク30 10:30~11:00 河西 ひとみ	MEGA DANZ45 10:30~11:15 IZUMI	太極舞45 10:25~11:10 Reiko	ハタヨガ45 10:25~11:10 河西 ひとみ		10:30 10:30	10:30													
11:00 リトモス45 11:30~12:15 FightDo45	脂肪燃焼ヨガ45 11:30~12:15 静真	アクリア30 11:30~12:00 中田			11:00 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		11:00 アクア45 11:15~12:00 河西 ひとみ	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		11:00 11:00	11:00													
12:00 梶川 倫世 LESMILLS	梶川 倫世 静真				12:00 ★IR変更★	LESMILLS			12:00 リトモス45 12:50~13:35 梶川 倫世	LESMILLS	マットストレッチ45 12:50 ~ 13:35 misa	マットストレッチ45 12:50 ~ 13:35 misa		12:00 12:00	12:00													
12:30 BODY JAM60 LESMILLS					12:30 モダンJAZZ ベーシック45	BODY PUMP30 13:00~13:30 KOHEI	身体ほぐしヨガ45 13:00~13:45 shoco		12:30 ZUMBA45 13:55~14:40 梶川 倫世	ZUMBA45 13:55~14:40 SEIYA	ヨガ マットストレッチ45 14:00~14:45 shoco	ヨガ マットストレッチ45 14:00~14:45 shoco		12:30 12:30	12:30													
13:00 梶川 倫世 ★レッスン変更★	X55 30 10:30~11:00 SEIYA	ベースイックヨガ45 13:00~13:45 MIKA			13:00 Takamatsu	★IR変更★		13:00 Takamatsu	北本 愛美	15:00 JAZZダンス60 15:30~16:30 Takamatsu	15:00 JAZZダンス60 15:30~16:30 Takamatsu	15:00 JAZZダンス60 15:30~16:30 Takamatsu		13:00 13:00	13:00													
13:30 miki	整腰・骨盤調整45 みどり	バレトン50 14:00~14:50 miki			14:00 ハタヨガ45 14:00~14:45 MIKA	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	14:00~14:45 shoco	14:00 北本 愛美	15:00 カルチャー JAZZダンス60 15:45~16:45 Takamatsu	15:00 少しうまくいけてきた らチャレンジ★ お申し込みはフロント	15:00 JAZZダンス60 15:30~16:30 Takamatsu	15:00 JAZZダンス60 15:30~16:30 Takamatsu	15:00 JAZZダンス60 15:30~16:30 Takamatsu		13:30 13:30	13:30											
14:00 miki	ウェーブストレッチ60 みどり	フラダンス45 15:00~15:45 みどり			14:30 miki	14:15~15:00 Takamatsu	ストレッチボールと ボールリース45	14:15~15:15 shoco	14:30 北本 愛美	15:30 カルチャー JAZZダンス60 15:45~16:45 Takamatsu	15:30 少しうまくいけてきた 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 JAZZダンス60 15:30~16:30 Takamatsu	15:30 JAZZダンス60 15:30~16:30 Takamatsu		14:00 14:00	14:00											
15:00 miki					15:30 miki				15:30 Takamatsu	★有料スクール★					15:00 15:00	15:00												
16:00 LesMills					16:00 LesMills				16:00 LesMills						16:00 16:00	16:00												
16:30 LesMills					17:00 LesMills				17:00 LesMills						16:30 16:30	16:30												
17:00 LesMills					17:30 LesMills				17:30 LesMills						17:00 17:00	17:00												
17:30 LesMills					18:00 LesMills				18:00 LesMills						17:30 17:30	17:30												
18:00 LesMills					18:30 LesMills				18:30 LesMills						18:00 18:00	18:00												
18:30 LesMills					19:00 LesMills				19:00 LesMills						18:30 18:30	18:30												
19:00 LesMills					19:30 LesMills				19:30 LesMills						19:00 19:00	19:00												
19:30 LesMills					20:00 LesMills				20:00 LesMills						19:30 19:30	19:30												
20:00 LesMills					20:30 LesMills				20:30 LesMills						20:00 20:00	20:00												
20:30 LesMills					21:00 LesMills				21:00 LesMills						20:30 20:30	20:30												
21:00 LesMills					21:00 LesMills				21:00 LesMills						21:00 21:00	21:00												
10:30 エアロ40 10:25~11:15 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 アクアオーラク30 10:30~11:00 河西 ひとみ	MEGA DANZ45 10:30~11:15 IZUMI	太極舞45 10:25~11:10 Reiko	ハタヨガ45 10:25~11:10 河西 ひとみ		10:30 10:30	10:30													
11:00 リトモス45 11:30~12:15 FightDo45	脂肪燃焼ヨガ45 11:30~12:15 静真	アクリア30 11:30~12:00 中田			11:00 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		11:00 アクア45 11:15~12:00 河西 ひとみ	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		11:00 11:00	11:00													
12:00 梶川 倫世 LESMILLS	梶川 倫世 静真				12:00 ★IR変更★	LESMILLS			12:00 リトモス45 12:50~13:35 梶川 倫世	LESMILLS	マットストレッチ45 12:50 ~ 13:35 misa	マットストレッチ45 12:50 ~ 13:35 misa		12:00 12:00	12:00													
12:30 BODY JAM60 LESMILLS					12:30 モダンJAZZ ベーシック45	BODY PUMP30 13:00~13:30 KOHEI	身体ほぐしヨガ45 13:00~13:45 shoco		12:30 ZUMBA45 13:55~14:40 梶川 倫世	ZUMBA45 13:55~14:40 SEIYA	ヨガ マットストレッチ45 14:00~14:45 shoco	ヨガ マットストレッチ45 14:00~14:45 shoco		12:30 12:30	12:30													
13:00 梶川 倫世 ★レッスン変更★	X55 30 10:30~11:00 SEIYA	ベースイックヨガ45 13:00~13:45 MIKA			13:00 Takamatsu	★IR変更★		13:00 Takamatsu	北本 愛美	15:00 JAZZダンス60 15:30~16:30 Takamatsu	15:00 JAZZダンス60 15:30~16:30 Takamatsu	15:00 JAZZダンス60 15:30~16:30 Takamatsu		13:00 13:00	13:00													
13:30 miki	整腰・骨盤調整45 みどり	バレトン50 14:00~14:50 miki			14:00 ハタヨガ45 14:00~14:45 MIKA	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	14:00~14:45 shoco	14:00 北本 愛美	15:00 カルチャー JAZZダンス60 15:45~16:45 Takamatsu	15:00 少しうまくいけてきた らチャレンジ★ お申し込みはフロント	15:00 JAZZダンス60 15:30~16:30 Takamatsu	15:00 JAZZダンス60 15:30~16:30 Takamatsu	15:00 JAZZダンス60 15:30~16:30 Takamatsu		13:30 13:30	13:30											
14:00 miki	ウェーブストレッチ60 みどり	フラダンス45 15:00~15:45 みどり			14:30 miki	14:15~15:00 Takamatsu	ストレッチボールと ボールリース45	14:15~15:15 shoco	14:30 北本 愛美	15:30 カルチャー JAZZダンス60 15:45~16:45 Takamatsu	15:30 少しうまくいけてきた 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 JAZZダンス60 15:30~16:30 Takamatsu	15:30 JAZZダンス60 15:30~16:30 Takamatsu		14:00 14:00	14:00											
15:00 miki					15:30 miki				15:30 Takamatsu	★有料スクール★					15:00 15:00	15:00												
16:00 LesMills					16:00 LesMills				16:00 LesMills						16:00 16:00	16:00												
16:30 LesMills					17:00 LesMills				17:00 LesMills						16:30 16:30	16:30												
17:00 LesMills					17:30 LesMills				17:30 LesMills						17:00 17:00	17:00												
17:30 LesMills					18:00 LesMills				18:00 LesMills						17:30 17:30	17:30												
18:00 LesMills					18:30 LesMills				18:30 LesMills						18:00 18:00	18:00												
18:30 LesMills					19:00 LesMills				19:00 LesMills						18:30 18:30	18:30												
19:00 LesMills					19:30 LesMills				19:30 LesMills						19:00 19:00	19:00												
19:30 LesMills					20:00 LesMills				20:00 LesMills						19:30 19:30	19:30												
20:00 LesMills					20:30 LesMills				20:30 LesMills						20:00 20:00	20:00												
20:30 LesMills					21:00 LesMills				21:00 LesMills						20:30 20:30	20:30												
21:00 LesMills					21:00 LesMills				21:00 LesMills						21:00 21:00	21:00												
10:30 エアロ40 10:25~11:15 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 アクアオーラク30 10:30~11:00 河西 ひとみ	MEGA DANZ45 10:30~11:15 IZUMI	太極舞45 10:25~11:10 Reiko	ハタヨガ45 10:25~11:10 河西 ひとみ		10:30 10:30	10:30													
11:00 リトモス45 11:30~12:15 FightDo45	脂肪燃焼ヨガ45 11:30~12:15 静真	アクリア30 11:30~12:00 中田			11:00 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		11:00 アクア45 11:15~12:00 河西 ひとみ	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		11:00 11:00	11:00													
12:00 梶川 倫世 LESMILLS	梶川 倫世 静真	</																										

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. 2026.3