

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	ハタヨガ45 10:30~11:15					アイソレーション45 10:30~11:15	自力整体☆前半45 10:25~11:10	アクアアーク30 10:30~11:00 河西 ひとみ	10:30	MEGA DANZ45 10:30~11:15	太極舞45 10:30~11:15	ハタヨガ45 10:25~11:10					
11:00		Kayo	住谷 奈緒子					KACO	長宗 裕美	IZUMI	11:00	IZUMI	Reiko	河西ひとみ					
11:30	リトモス45 11:30~12:15	FIGHTDO45 11:40~12:25	脂肪燃焼ヨガ45 11:30~12:15		アクア30 11:30~12:00 中田			FIGHTDO45 11:45~12:30	自力整体☆後半45 11:40~12:25	アクア45 11:15~12:00 河西 ひとみ	11:30	バレトン45 11:40~12:25	ZUMBA45 11:40~12:25	調整体操60 11:30~12:30					
12:00	梶川 倫世	静真	住谷 奈緒子					静真	長宗 裕美		12:00	IZUMI	Reiko	misa					
12:30	BODY JAM60 12:35~13:35	LES MILLS						★IR変更★			12:30		LES MILLS						
13:00	梶川 倫世	X55 30 10:30~11:00 SEIYA	ベーシックヨガ45 13:00~13:45					モダンJAZZ ベーシック45 13:00~13:45	身体ほぐしヨガ45 13:00~13:45		13:00	リトモス45 12:50~13:35	BODY COMBAT45 13:00~13:45	マットストレッチ45 12:50 ~ 13:35					
13:30		★レッスン変更★	MIKA					Takamatsu	shoco		13:30	梶川 倫世	SEIYA	misa					
14:00	バレトン50 14:00~14:50	整腰・骨盤調整45 14:00~14:45	ハタヨガ45 14:00~14:45					バレトン45 14:15~15:00	ストレッチポールと ボールリリース45 14:00~14:45		14:00	ZUMBA45 13:55~14:40	マットストレッチ45 14:10 ~ 14:55	ヨガ 〜太陽礼拝〜45 14:00~14:45					
14:30	miki	みどり	MIKA					Takamatsu	shoco		14:30	梶川 倫世	SEIYA	shoco					
15:00	ウェーブストレッチ60 15:00~16:00	フラダンス45 15:00~15:45							北本 愛美		15:00								
15:30	miki	みどり						カルチャー			15:30	JAZZダンス60 15:30~16:30							
16:00								JAZZダンス60 15:45~16:45			16:00	Takamatsu							
16:30	LesMILLS							Takamatsu	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	カルチャー							
17:00											17:00	JAZZダンス60 16:50~17:50							
17:30											17:30	Takamatsu	少し踊りに慣れてきたらチャレンジ★ ★有料スクール★ お申し込みはフロントに						
18:00											18:00								
18:30		エアロ45 18:40~19:25	ピラティス45 18:30~19:15					SALSATION® 18:25~19:25	ヨガ45 18:25~19:10		18:30	LES MILLS	リトモス45 18:40~19:25	呼吸+体幹ヨガ45 18:30~19:15					
19:00	LES MILLS	岸本 さおり	Reiko					HIROMI★	羽原		19:00	BODY PUMP60 18:45~19:45	岸本 さおり	Hiromi♥					
19:30	BODY PUMP45 19:15~20:00	FITHOP45 19:40~20:25	ストレッチ45 19:30~20:15					あつし			19:30	RYU	Hatha Yoga Detox60	★時間変更★					
20:00	LES MILLS	岸本 さおり	Reiko					ZUMBA60 19:45~20:45	ベーシックヨガ45 19:30~20:15		20:00	MEGADANZ60 20:00~21:00	FightDo45 20:00~20:45	Hiromi♥					
20:30	BODY COMBAT45 20:30~21:15							chami	あつし		20:30	IZUMI	静真	★レッスン変更★					
21:00	Atsushi								★IR変更★		21:00		★時間変更★						
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
固くお断りしています



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			10:30 リトモス45 10:30~11:15 梶川 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	CHOREOLOGY by 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 梶川 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			12:30 アクア45 12:30~13:15 TELU	LES MILLS 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			13:30 アクアZUMBA30 13:30~14:00 TELU	RADICAL カルチャー ★有料スクール★ 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	
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			14:30 FightDo45 14:10~14:55 静真	★別紙確認(隔週)★			15:00	
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		ストレッチヨガ45 17:15~18:00 Hiromi			15:30		骨盤底筋 トレーニングヨガ60 15:30~16:30 羽原		15:30	
					16:00					16:00					16:00
					16:30								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 カルチャー ★有料スクール★ フラダンス60 18:15~19:15 みどり					17:00		ヨガニドラ ~眠るヨガ~45 16:50~17:35 羽原		17:00	
LES MILLS BODY JAM60 19:45~20:45 梶川 倫世	LES MILLS BODY ATTACK45 19:50~20:35 あつし	リラクソスヨガ45 19:45~20:30 YUZU			18:00					17:30				17:30	
閉館時間 22:00					18:30					18:00				18:00	
					19:00							19:00			
閉館時間 22:00					19:30					19:30				19:30	
					閉館時間 20:00					閉館時間 19:00					

⚠️ 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。

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リオ系プログラム~
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