

# 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

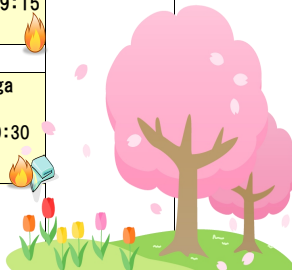
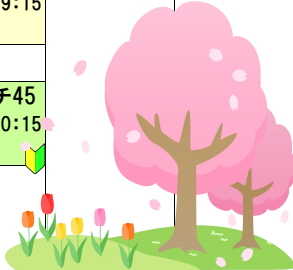
Mon.~Wed. 2026.4

		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				
10:30	エアロ40 10:25~11:05 中田			ストレッチヨガ45 10:30~11:15 住谷 奈緒子 ★レッスン変更★					自力整体☆前半45 10:25~11:10 長宗 裕美			10:30	MEGA DANZ45 10:30~11:15 河西 ひとみ	10:30	太極舞45 10:30~11:15 Reiko	10:25~11:10 河西ひとみ	10:30	10:30		
11:00																			11:00	11:00
11:30	リトモス45 11:30~12:15 梶川 倫世	<b>RADICAL</b> FightDo45 11:40~12:25 静真		ハタヨガ45 11:30~12:15 住谷 奈緒子 ★時間変更★		アクア30 11:30~12:00 中田	<b>RADICAL</b> FightDo45 11:45~12:30 静真		PARTY GROOVE45 11:45~12:30 KACO			11:30	バレトン45 11:40~12:25 IZUMI	11:30	ZUMBA45 11:40~12:25 Reiko	11:30~12:30 misa		11:30	11:30	
12:00		<b>LES MILLS</b>																	12:00	12:00
12:30	BODY JAM60 12:35~13:35 梶川 倫世	<b>LES MILLS</b> BODY PUMP30 13:00~13:30 虎さん ★New★		ベーシックヨガ45 13:00~13:45 MIKA					<b>LES MILLS</b>			12:30			<b>LES MILLS</b> 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							モダンJAZZ ベーシック45 13:00~13:45 Takamatsu		BODY PUMP30 13:00~13:30 虎さん		身体ほぐしヨガ45 13:00~13:45 shoco	13:00	リトモス45 12:50~13:35 梶川 倫世	13:00				13:00	13:00	
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			バレトン45 14:15~15:00 Takamatsu		ラテンエクスペ コンサルサ@60 14:15~15:15 北本 愛美		ストレッチポールと ボールリリース45 14:00~14:45 shoco	14:00	ZUMBA45 13:55~14:40 梶川 倫世	14:00	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
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
15:30																			15:30	15:30
16:00							カルチャー JAZZダンス60 15:45~16:45 Takamatsu ★有料スクール★												16:00	16:00
16:30	<b>LES MILLS</b>																		16:30	16:30
17:00																			17:00	17:00
17:30																			17:30	17:30
18:00																			18:00	18:00
18:30							SALSATION® 18:25~19:25 HIROMI☆	<b>LES MILLS</b> BODY COMBAT45 18:40~19:25 あつし ★時間変更★					18:30	<b>LES MILLS</b> BODY COMBAT45 18:40~19:25 あつし	呼吸+体幹ヨガ45 18:30~19:15 Hiromi♥			18:30	18:30	
19:00	<b>LES MILLS</b> BODY PUMP45 19:15~20:00 SEIYA	エアロ45 18:40~19:25 岸本 さおり		ピラティス45 18:30~19:15 Reiko															19:00	19:00
19:30																			19:30	19:30
20:00							ZUMBA60 19:45~20:45 chami	<b>LES MILLS</b> BODY ATTACK45 20:00~20:45 あつし			ベーシックヨガ45 19:30~20:15 AYU	20:00	<b>RADICAL</b> MEGADANZ60 19:45~20:45 IZUMI ★時間変更★	20:00	<b>RADICAL</b> FightDo45 20:00~20:45 静真	Hatha Yoga Detox60 19:30~20:30 Hiromi♥		20:00	20:00	
20:30																			20:30	20:30
21:00	BODY COMBAT45 20:30~21:15 Atsushi																		21:00	21:00
		閉館時間 22:00					閉館時間 22:00					閉館時間 22:00								

⚠ 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♪



# 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. 2026.4

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 梶川 倫世	X55 45 10:30~11:15 SEIYA	ピラティス45 10:30~11:15 河西 ひとみ			★週替わり★ 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 梶川 倫世	★New★ 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 BODY COMBAT45 11:30~12:15 SEIYA	★週替わり★ 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	★New★ アシュタンガヨガ60 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	★週替わり★ 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		リフレッシュヨガ45 14:05~14:50 Emi			13:30 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	13:30 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		アクティブフローヨガ45 14:00~14:45 AYU	13:30
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				14:30 マットストレッチ45 15:40~16:25 miki	Hot Hatha Yoga Detox60 15:45~16:45 Hiromi				14:00 14:30	★別紙確認(隔週)★			14:00
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				15:00 BODY PUMP45 16:45~17:30 虎さん					14:30 15:00				14:30
					15:30 リトモス45 15:30~16:15 岸本 さおり					15:30 BODY PUMP45 15:30~16:15 虎さん			骨盤底筋 トレーニングヨガ60 15:15~16:15 羽原	15:30
					16:00 LES MILLS BODY PUMP45 16:45~17:30 虎さん					16:00 ★New★			★時間変更★	16:00
					16:30 カルチャー ★有料スクール★ フラダンス60 18:15~19:15 みどり					16:30			ヨガニドラ ~眠るヨガ~45 16:35~17:20 羽原	16:30
					17:00 ★New★					17:00			★時間変更★	17:00
					17:30 ストレッチヨガ45 17:15~18:00 Hiromi					17:30				17:30
					18:00 ストretchボール 18:15~19:15 みどり					18:00				18:00
					18:30 ★別紙確認(隔週)★					18:30				18:30
					19:00					19:00				19:00
					19:30					19:30				19:30

週替わりレッスン  
5日、12日は  
TELU IR  
「ZUMBA」

週替わりレッスン  
5日、12日は  
TELU IR  
「フィットネスフラ」

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



ZUMBA45  
18:45~19:30  
沖本 眞理

LES MILLS  
BODY JAM60  
19:45~20:45  
梶川 倫世

ステップ40  
18:40~19:20  
縄手 裕子

LES MILLS  
BODY ATTACK45  
19:50~20:35  
あつし

デトックスフロー  
45  
18:30~19:15  
YUZU

リラックスヨガ45  
19:45~20:30  
YUZU

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。

★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ロオ系プログラム~

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

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