

# 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. 2026.6

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			10:30 RADICAL FightDo45 11:40~12:25 静真	10:30 アイソレーション45 10:30~11:15 KACO	10:25~11:10 自力整体☆前半45 長宗 裕美		10:30 アクアワーク30 10:30~11:00 河西 ひとみ	10:30 RADICAL MEGA DANZ45 10:30~11:15 IZUMI	10:30 太極舞45 10:30~11:15 Reiko	10:25~11:10 ハタヨガ45 10:25~11:10 河西ひとみ		10:30 10:30
11:00					11:00				11:00 アクア45 11:15~12:00 河西 ひとみ	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	ハタヨガ45 11:30~12:15 住谷 奈緒子		11:30 アクア30 11:30~12:00 中田	11:30 RADICAL FightDo45 11:40~12:25 静真	11:45~12:30 PARTY GROOVE45 KACO	11:40~12:25 自力整体☆後半45 長宗 裕美		11:30	11:30 バレトン45 11:40~12:25 IZUMI	11:30 ZUMBA45 11:40~12:25 Reiko	11:30~12:30 調整体操60 misa		11:30 11:30
12:00	LES MILLS				12:00				12:00	12:00				12:00 12:00
12:30 BODY JAM60 12:35~13:35 梶川 倫世		LES MILLS ベーシックヨガ45 13:00~13:45 MIKA			12:30	LES MILLS			12:30	12:30	LES MILLS	マットストレッチ45 12:50 ~ 13:35 misa		12:30 12:30
13:00					13:00	モダンJAZZ ベーシック45 13:00~13:45 Takamatsu	13:00~13:45 BODY PUMP30 13:00~13:30 虎さん	13:00~13:45 身体ほぐしヨガ45 shoco	13:00	13:00	13:00			13:00 13:00
13:30					13:30				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	14:15~15:15 ラテンエクスプレス コンサルサ@60 北本 愛美	14:00~14:45 ストレッチポールと ポールリリース45 shoco	14:00	14:00	14:00	ヨガ ~太陽礼拝~45 14:00~14:45 shoco		14:00 14:00
14:30					14:30				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				15:00 15:00
15:30					15:30	カルチャー JAZZダンス60 15:45~16:45 Takamatsu			15:30	15:30	JAZZダンス60 15:20~16:20 Takamatsu			15:30 15:30
16:00					16:00		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		16:00	16:00				16:00 16:00
16:30	<b>LES MILLS</b>				16:30				16:30	16:30	カルチャー JAZZダンス60 16:40~17:40 Takamatsu			16:30 16:30
17:00					17:00				17:00	17:00				17:00 17:00
17:30					17:30				17:30	17:30				17:30 17:30
18:00					18:00				18:00	18:00				18:00 18:00
18:30 トレーニング基礎30 18:20~18:50 おすすめ ★時間変更★		ピラティス45 18:30~19:15 Reiko			18:30	SALSATION® 18:25~19:25 HIROMI☆	18:40~19:25 BODY COMBAT45 あつし	19:00~19:45 ベーシックヨガ45 AYU	18:30	18:30	RADICAL MEGADANZ60 18:40~19:40 IZUMI	18:30~19:15 呼吸+体幹ヨガ45 Hiromi♥		18:30 18:30
19:00	LES MILLS	エアロ45 18:40~19:25 岸本 さおり			19:00				19:00	19:00				19:00 19:00
19:30	BODY PUMP45 19:25~20:10 虎さん ★時間変更★	FITHOP45 19:40~20:25 岸本 さおり	ストレッチ45 19:30~20:15 Reiko		19:30	ZUMBA60 19:45~20:45 chami	20:00~20:45 BODY ATTACK45 あつし		19:30	19:30	★時間変更★ RADICAL FightDo45 20:00~20:45 静真 ★スタジオ変更★	Hatha Yoga Detox60 19:30~20:30 Hiromi♥		19:30 19:30
20:00					20:00				20:00	20:00				20:00 20:00
20:30	BODY COMBAT45 20:30~21:15 Atsushi				20:30				20:30	20:30				20:30 20:30
21:00					21:00				21:00	21:00				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  
固くお断りをしています



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♪

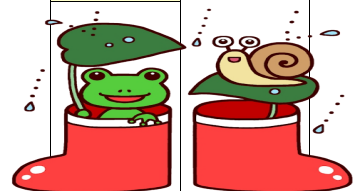
6/24  
体験会開催！！  
**500円**  
この機会に  
是非ご参加を★★



# 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. 2026.6

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		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			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	11:35~12:35 パレトン60 Takamatsu	11:45~12:30 ソフトホットヨガ45 河西 ひとみ			11:30 BODY PUMP45 11:30~12:15 虎さん	11:30 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 LESMILLS BODY COMBAT60 12:45~13:45 あつし	13:00~13:45 チャレンジ JAZZダンス45 Takamatsu	13:00~14:00 アシュタンゴヨガ60 SUU			12:30 LESMILLS BODY ATTACK60 12:45~13:45 あつし			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			14:00 ZUMBA60 14:10~15:10 miki	14:15~15:00 エアロ45 岸本 さおり	14:15~15:15 リセットヨガ60 SUU			14:00 RADICAL FightDo45 14:10~14:55 静真	14:00 カルチャー ★有料スクール★ アクティブフローヨガ45		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	15:30~16:15 リトモス45 岸本 さおり	15:45~16:45 Hot Hatha Yoga Detox60 Hiromi			15:00 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			骨盤底筋 トレーニングヨガ60 15:15~16:15 羽原	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 LESMILLS BODY PUMP45 16:45~17:30 虎さん					16:00			ヨガニドラ ~眠るヨガ~45 16:35~17:20 羽原	16:00
ZUMBA45 18:45~19:30 沖本 真理	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			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		17:15~18:00 ストレッチヨガ45 Hiromi			17:30				17:30
BODY JAM60 19:45~20:45 梶川 倫世	LesMILLS BODY ATTACK45 19:50~20:35 あつし	リラックスヨガ45 19:45~20:30 YUZU			19:30 ★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!!  
★ストレッチポ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