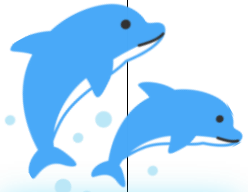


スパ&フィットネス セクシス広島 グループエクササイズ スケジュール

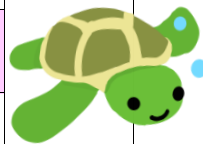
Mon.~Wed. 2026.7

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				
10:30 エアロ40 10:25~11:05 中田	FITHOP45 10:30~11:15 岸本 さおり ★NEW★	ストレッチヨガ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 アクアアーク30 10:30~11:00 河西 ひとみ	10:30 MEGA DANZ45 10:30~11:15 IZUMI	10:30 太極舞45 10:30~11:15 Reiko	10:30 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	11:00
11:30 リトモス45 11:30~12:15 梶川 倫世	FightDo45 11:40~12:25 静真	ハタヨガ45 11:30~12:15 住谷 奈緒子		アクア30 11:30~12:00 中田	11:30 FightDo45 11:40~12:25 静真	自力整体☆後半45 11:40~12:25 長宗 裕美	11:30 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	11:30 ZUMBA45 11:40~12:25 Reiko	11:30 調整体操60 11:30~12:30 misa		11:30	11:30
12:00	LESMILLS				12:00	PARTY GROOVE45 11:45~12:30 KACO		12:00				12:00	12:00
12:30	BODY JAM60 12:35~13:35 梶川 倫世				12:30	LESMILLS		12:30	LESMILLS			12:30	12:30
13:00		ベーシックヨガ45 13:00~13:45 MIKA			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	13:00	リトモス45 12:50~13:35 梶川 倫世	BODY PUMP45 13:00~13:45 虎さん	マットストレッチ45 12:50 ~ 13:35 misa	13:00	13:00
13:30					13:30		身体ほぐしヨガ45 13:00~13:45 shoco	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	ラテンエクスプレス コンサルサ@60 14:15~15:15 北本 愛美	14:00	ZUMBA45 13:55~14:40 梶川 倫世		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
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
15:30					15:30	カルチャー JAZZダンス60 15:45~16:45 Takamatsu		15:30	JAZZダンス60 15:20~16:20 Takamatsu			15:30	15:30
16:00					16:00			16:00				16:00	16:00
16:30	LesMILLS				16:30	Takamatsu ★有料スクール★		16:30	カルチャー JAZZダンス ベーシック60 16:40~17:40 Takamatsu ★有料スクール★			16:30	16:30
17:00					17:00			17:00		7/8 スタート! 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に 承っております。		17:00	17:00
17:30					17:30			17:30				17:30	17:30
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		ピラティス45 18:30~19:15 Reiko		18:30	SALSAATION® 18:25~19:25 HIROMI☆	LESMILLS BODY COMBAT45 18:40~19:25 あつし	18:30	RADICAL MEGADANZ60 18:40~19:40 IZUMI	LESMILLS 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	LESMILLS	エアロ45 18:40~19:25 岸本 さおり			19:00		ベーシックヨガ45 19:00~19:45 AYU	19:00				19:00	19:00
19:30	BODY PUMP45 19:25~20:10 虎さん	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	LESMILLS BODY ATTACK45 20:00~20:45 あつし	19:30			Hatha Yoga Detox60 19:30~20:30 Hiromi♥	19:30	19:30
20:00	LESMILLS				20:00			20:00	FightDo45 20:00~20:45 静真			20:00	20:00
20:30	BODY COMBAT45 20:30~21:15 Atsushi				20:30			20:30				20:30	20:30
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			閉館時間 22:00				

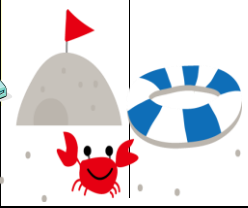
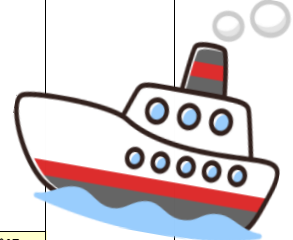


初心者バック
キャンペーン
!! 実施中!!

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
フロントまで♪



⚠ 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

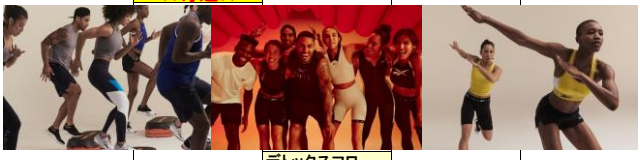
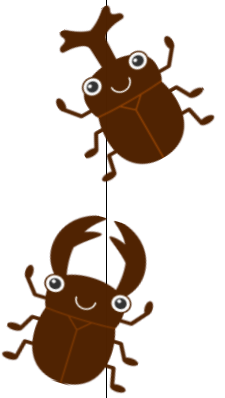
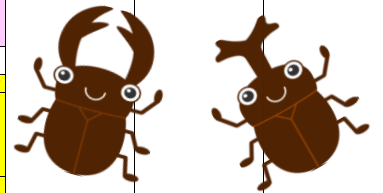


スパ&フィットネス セクシス広島 グループエクササイズ スケジュール

Thu.~Sun. 2026.7

木					土					日				
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		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 LES MILLS			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 PUMP45 11:30~12:15 虎さん	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			12:00 LES MILLS				12:30 アクア45 12:30~13:15 TELU	12:30 LES MILLS	カルチャー ★有料スクール★	Reiko		12:00
ZUMBA60 14:00~15:00 TELU		リフレッシュヨガ45 14:05~14:50 Emi			12:30 BODY COMBAT60				13:00 チャレンジ JAZZダンス45 13:00~13:45 あつし	13:00 BODY ATTACK60 12:45~13:45 あつし	フラダンス60 第1週目 7/5 14:00~15:00	マイルドフローヨガ45 13:00~13:45 AYU		13:00
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				13:30 あつし		アシュタンガヨガ60 13:00~14:00 SUU		13:30 アクアZUMBA30 13:30~14:00 TELU	13:30 FightDo45 14:10~14:55 静真	第3週目 7/19 12:30~13:30 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★後半45 16:15~17:00 長宗 裕美	フラダンス60 16:00~17:00 みどり				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		14:00 RADICAL	14:00			14:00	
	カルチャー ★有料スクール★				14:30				14:30	14:30			14:30	
					15:00				15:00	15:00			15:00	
					15:30	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	15:30			骨盤底筋 トレーニングヨガ60 15:15~16:15 羽原	15:30
					16:00	マットストレッチ45 15:40~16:25 miki			16:00	16:00				16:00
					16:30	LES MILLS			16:30	16:30			ヨガニドラ ~眠るヨガ~45 16:35~17:20 羽原	16:30
					17:00	BODY PUMP45 16:45~17:30 虎さん			17:00	17:00				17:00
					17:30		ストレッチヨガ45 17:15~18:00 Hiromi		17:30	17:30				17:30
					18:00	カルチャー ★有料スクール★			18:00	18:00				18:00
					18:30	フラダンス60 18:15~19:15 みどり			18:30	18:30				18:30
					19:00				19:00	19:00				19:00
					19:30				19:30	19:30				19:30

⚠️ 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	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		
LES MILLS	LES MILLS			
BODY JAM60 19:45~20:45 梶川 倫世	BODY ATTACK45 19:50~20:35 あつし	リラクセスヨガ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♪
📄 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！！
※スタジオお蔵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リオ系プログラム~

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
パーペル・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