

セクシス広島 GW特別スケジュール

4月29日(水)

4月30日(木)

5月1日(金)

8F		10F	9F	10F	8F		10F	9F	10F	
A	B	C	D/ジム・スパ	フール	A	B	C	D/ジム・スパ	フール	
RADICAL FightDo45 10:30~11:15 静真 🔥	太極舞45 10:30~11:15 Reiko 🟢	ハタヨガ45 10:25~11:10 河西ひとみ 🟢			10:30 エアロ40 10:30~11:10 重田 舞 🟢		やさしいヨガ45 10:30~11:15 羽原			<div style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright; font-size: 2em; font-weight: bold; color: red;">定期休館日</div>
LES MILLS BODY PUMP45 11:40~12:25 虎さん 🔥	ZUMBA45 11:40~12:25 Reiko 🔥	調整体操60 11:30~12:30 misa			11:30 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			
ダンスエアロ45 13:00~13:45 chie 🔥	スタジオレニタル 半額キャンペーン	マットストレッチ45 12:50~13:35 misa			12:30	SALSATION® 12:45~13:45 HIROMI ☆ 🔥		やさしいピラティス45 13:00~13:45 Emi 🟢		
ZUMBA45 14:00~14:45 chie 🔥		ヨガ ~太陽礼拝~45 14:00~14:45 shoco			13:30		ダンスエアロ45 13:10~13:55 chie			
		呼吸+体幹ヨガ60 15:00~16:00 Hiromi ♥ 🔥			14:00 ZUMBA60 14:00~15:00 TELU 🔥			リフレッシュヨガ45 14:05~14:50 Emi 🟢		
LES MILLS BODY COMBAT45 16:00~16:45 あつし 🔥			Hatha Yoga Detox60 16:30~17:30 Hiromi ♥ 🔥			14:30				
LES MILLS BODY ATTACK45 17:00~17:45 あつし 🔥						15:00	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		カルチャー ★有料スクール★ フラダンス60 16:00~17:00 みどり ★毎週開催★			
					16:00	自力整体☆後半(45) 16:15~17:00 長宗 裕美				
					16:30					
					17:00	BODY COMBAT45 17:15~18:00 あつし 🔥				
					17:30					
					18:00					
					18:30					

閉館時間 19:00

閉館時間 19:00

昭和の日

GW

ゼクシス広島 GW特別スケジュール

5月2日(土)					5月3日(日)				
8F		10F	9F	10F	8F		10F	9F	10F
A	B	C	D/ジム・スパ	プール	A	B	C	D/ジム・スパ	プール
	LesMILLS					LesMILLS			
10:30	リトモス45 10:30~11:15	BODY PUMP45 10:30~11:15	ピラティス45 10:30~11:15		10:30	フラダンス45 10:30~11:15	BODY PUMP45 10:30~11:15	ヨガリラックス40 10:40~11:20	
11:00	梶川 倫世🔥	虎さん🔥	河西 ひとみ		11:00	みどり🔥	虎さん🔥	Reiko🔥	
	RADICAL					LesMILLS			
11:30	MEGA DANZ45 11:30~12:15		ソフトホットヨガ45 11:45~12:30		11:30	BODY ATTACK60 11:30~12:30	整腰・骨盤調整30 11:30~12:00	ソフトホットヨガ60 11:40~12:40	
12:00	梶川 倫世🔥	スタジオリンタル 半額キャンペーン	河西 ひとみ🧼🔥		12:00	あつし🔥		Reiko🧼🔥	
12:30	LesMILLS			アクア45 12:30~13:15		12:30	RADICAL		
	BODY COMBAT60 12:45~13:45			アシュタンガヨガ60 13:00~14:00		13:00	FightDo45 12:50~13:35	エアロ45 13:00~13:45	マイルドフローヨガ45 13:00~13:45
13:30	あつし🔥			SUU🔥		13:30	静真🔥 カルチャー	Reiko	AYU
							★有料スクール★		
14:00	ZUMBA60			リセットヨガ60 14:15~15:15		14:00	フラダンス60 14:00~15:00	ZUMBA45 14:00~14:45	アクティブフローヨガ45 14:00~14:45
14:30	14:10~15:10					14:30	みどり	Reiko	AYU
	miki🔥						★別紙確認(隔週)★		
15:00				SUU		15:00			
15:30	マットストレッチ45 15:40~16:25			Hot Hatha Yoga Detox60 15:45~16:45		15:30			
16:00	miki🍃		Hiromi♥🧼🔥		16:00				
16:30					16:30				
17:00					17:00				
17:30			ストレッチヨガ45 17:15~18:00		17:30				
18:00			Hiromi♥		18:00				
18:30					18:30				

⚠️ 各種レッスンの
途中入場・途中退場
は



閉館時間 19:00

閉館時間 19:00

ゼクシス広島 GW特別スケジュール

5月4日(月)

	8F	10F	9F	10F
	A	B	C	D/ジム・スパ プール
10:30	エアロ40 10:25~11:05 中田	ピラティス45 10:30~11:15 重田 舞	ストレッチヨガ45 10:30~11:15 住谷 奈緒子	
11:00		RADICAL		
11:30	ZUMBA45 11:30~12:15 重田 舞	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
12:00				
12:30		LES MILLS		
13:00	初心エアロ45 13:00~13:45 助信 ナホコ	BODY PUMP30 13:00~13:30 虎さん	BASIC YOGA45 12:45~13:30 Hiromi♥	
13:30				
14:00	HIPHOP45 14:00~14:45 助信 ナホコ	トレーニング基礎30 14:00~14:30 おすす	Energy Yoga60 14:00~15:00 Hiromi♥	
14:30				
15:00				
15:30	LES MILLS			
16:00	BODY COMBAT60 16:00~17:00 Atsushi			
16:30				
17:00				
17:30				
18:00				
18:30				



閉館時間 19:00

ゼクシス広島 GW特別スケジュール

5月5日(火)					5月6日(水)				
8F		10F	9F	10F	8F		10F	9F	10F
A	B	C	D/ジム・SPA	プール	A	B	C	D/ジム・SPA	プール
LES MILLS					RADICAL				
10:30	BODY PUMP30 10:30~11:00 虎さん	自力整体☆前半45 10:25~11:10 長宗 裕美			10:30	MEGA DANZ45 10:30~11:15 IZUMI	太極舞45 10:30~11:15 Reiko		
11:00					11:00				
11:30	RADICAL	自力整体☆後半45 11:40~12:25 長宗 裕美			11:30			調整体操60 11:30~12:30 misa	
12:00	FightDo45 11:45~12:30 静真				12:00	パレトン45 11:40~12:25 IZUMI	ZUMBA45 11:40~12:25 Reiko		
12:30	有料イベント				12:30				
13:00	エアロ60 13:00~14:00 木田麻実IR& 岸本さおり	ポルトブラ 13:00~13:45 長宗 裕美	身体ほぐしヨガ45 13:00~13:45 shoco		13:00	FightDo45 13:00~13:45 静真		マットストレッチ45 12:50~13:35 misa	
13:30					13:30	LES MILLS			
14:00	有料イベント		ストレッチポールと ボールリリース45 14:00~14:45 shoco		14:00	BODY PUMP45 14:00~14:45 虎さん		ヨガ ~太陽礼拝~45 14:00~14:45 shoco	
14:30	FITHOP50 14:30~15:20 岸本さおり				14:30				
15:00	有料イベント		ベーシックヨガ45 15:00~15:45 AYU		15:00			アクティブフローヨガ45 15:00~15:45 AYU	
15:30	ZUMBA60 15:40~16:40 木田麻実IR				15:30				
16:00	BODY COMBAT45 16:00~16:45 あつし	アクティブフローヨガ45 16:00~16:45 AYU			16:00	BODY COMBAT45 16:00~16:45 あつし		パワーヨガ45 16:00~16:45 AYU	
16:30	有料イベント				16:30	LES MILLS			
17:00	セミパーソナル60 17:00~18:00 木田麻実IR	BODY ATTACK45 17:00~17:45 あつし			17:00	BODY ATTACK45 17:00~17:45 あつし			
17:30					17:30				
18:00	有料				18:00				
18:30					18:30				
閉館時間 19:00					閉館時間 19:00				

スタジオリンタル
半額キャンペーン

振替休日