

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. 2026.8

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	FITHOP45 10:30~11:15 岸本 さおり	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 アクアウオーク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	ハタヨガ45 10:25~11:10 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	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	調整体操60 11:30~12:30 misa			
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 モダンJAZZ ベーシック45 13:00~13:45 Takamatsu	身体ほぐしヨガ45 13:00~13:45 shoco			12:30 リトモス45 12:50~13:35 梶川 倫世	LES MILLS 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				13:00					
13:30					13:30				13:30					
14:00 パレトン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 パレトン45 14:15~15:00 Takamatsu	ストレッチボールと ボールリリース45 14:00~14:45 shoco			14:00 ZUMBA45 13:55~14:40 梶川 倫世		ヨガ 〜太陽礼拝〜45 14:00~14:45 shoco			
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 北本 愛美				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					
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★					
17:00					17:00				17:00					
17:30					17:30				17:30					
18:00					18:00				18:00					
18:30 トレーニング基礎30 18:20~18:50 おすず	エアロ45 18:40~19:25 岸本 さおり	ピラティス45 18:30~19:15 Reiko			18:30 SALSATION® 18:25~19:25 HIROMI☆	LES MILLS BODY COMBAT45 18:40~19:25 あつし			18:30 RADICAL MEGADANZ60 18:40~19:40 IZUMI	LES MILLS BODY COMBAT45 18:40~19:25 あつし	呼吸+体幹ヨガ45 18:30~19:15 Hiromi♥			
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	LES MILLS BODY ATTACK45 20:00~20:45 あつし			19:30 RADICAL FightDo45 20:00~20:45 静真		Hatha Yoga Detox60 19:30~20:30 Hiromi♥			
20:00					20:00				20:00					
20:30 BODY COMBAT45 20:30~21:15 Atsushi					20:30				20:30					
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 !!

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♪

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
て承っております。



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. 2026.8

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	CHOREOLOGYby SALSATION® 11:25~12:15 HIROMI☆	骨盤股関節調節 ヨガ60 11:35~12:35 羽原		アクア45 10:45~11:30 TELU	11:30 MEGA DANZ45 11:30~12:15 梶川 倫世	バレットン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 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	ベーシックヨガ45 13:00~13:45 MIZUKI ★NEW★			12:00 LESMILLS 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 LESMILLS BODY ATTACK60 12:45~13:45 あつし	フラダンス60 第1週目 8/2 14:00~15:00 第3週目 8/23(日付変更) 12:30~13:30 みどり	マイルドフローヨガ45 13:00~13:45 AYU		12:30			
ZUMBA60 14:00~15:00 TELU					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 FightDo45 14:10~14:55 静真	カルチャー ★有料スクール★	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	カルチャー ★有料スクール★			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			15:00			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 ★毎週★				16:00 マットストレッチ45 15:40~16:25 miki		ストレッチヨガ45 17:15~18:00 Hiromi			16:30			ヨガニドラ ~眠るヨガ~45 16:35~17:20 羽原		16:30	
					16:30 LESMILLS BODY PUMP45 16:45~17:30 虎さん				17:00					17:00		
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 ★別紙確認(隔週)★					18:00				18:00		
LESMILLS	LESMILLS				18:30					18:30					18:30	
BODY JAM60 19:45~20:45 梶川 倫世	BODY ATTACK45 19:50~20:35 あつし	リラックスヨガ45 19:45~20:30 YUZU			19:00					19:00					19:00	
										19:30					19:30	
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！！ ※スタジオおものをご利用いただけます。					★超おすすめ！LES MILLS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 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						