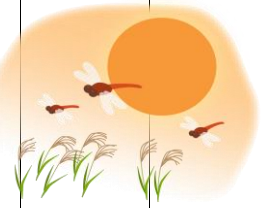


スパ&フィットネス セクシス広島 グループエクササイズ スケジュール

Mon.~Wed. 2026.9

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 MEGA DANZ45 10:30~11:15 IZUMI	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
11:00					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		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	ZUMBA45 11:40~12:25 Reiko	調整体操60 11:30~12:30 misa		11:30
12:00	LES MILLS				12:00	PARTY GROOVE45 11:45~12:30 KACO				12:00				12:00
12:30 BODY JAM60 12:35~13:35 梶川 倫世		LES MILLS			12:30	LES MILLS				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	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
13:30					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	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	BODY COMBAT30 14:05~14:35 虎さん ★NEW★	ヨガ 〜太陽礼拝〜45 14:00~14:45 shoco	14:00
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
15:30					15:30	カルチャー JAZZダンス60 15:45~16:45 Takamatsu ★有料スクール★				15:30	JAZZダンス60 15:20~16:20 Takamatsu			15:30
16:00					16:00					16:00				16:00
16:30 LES MILLS					16:30					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
17:00					17:00					17:00		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に て承っております。		17:00
17:30					17:30					17:30				17:30
18:00					18:00					18:00				18:00
18:30		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♥	18:30
19:00	LES MILLS	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
19:30	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			Hatha Yoga Detox60 19:30~20:30 Hiromi♥	19:30
20:00	LES MILLS				20:00					20:00				20:00
20:30	BODY COMBAT45 20:30~21:15 Atsushi				20:30					20:30	FightDo45 20:00~20:45 静真			20:30
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				



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♪

⚠ 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

Thu.~San. 2026.9

					木							土							日									
		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 10:30～11:10 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		9/6運営わり ZUMBA 10:30～11:15 TEL フィットネスフラ 11:30～12:00 TEL LES MILLS	ヨガリラックス40 10:40～11:20 Reiko	10:30							
11:00									11:00	MEGA DANZ45 11:30～12:15 梶川 倫世						11:00	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	11:00							
11:30	ZUMBA45 11:30～12:15 重田 舞		CHOREOLOGYby SALSATION® 11:25～12:15 HIROMI☆	骨盤関節調節 ヨガ60 11:35～12:35 羽原					11:30	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	LES MILLS		★カルチャー★ ★有料スクール★		11:30							
12:00									12:00	BODY COMBAT60 12:45～13:45 あつし						12:00	フラダンス60 第1週目 9/13(日付変更) 12:30～13:30 (時間変更) 第3週目 9/27 14:00～15:00 (時間変更) みどり		★別紙確認(隔週)★	マイルドフローヨガ45 13:00～13:45 AYU	12:00							
12:30	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					12:30	ZUMBA60 14:10～15:10 miki			リセットヨガ60 14:15～15:15 SUU			12:30	FightDo45 14:10～14:55 静真			アクティブフローヨガ45 14:00～14:45 AYU	12:30							
13:00									13:00	リトモス45 15:25～16:10 岸本 さおり			Hot Hatha Yoga Detox60 15:45～16:45 Hiromi			13:00					13:00							
13:30									13:30	マットストレッチ45 15:40～16:25 miki						13:30					13:30							
14:00	ZUMBA60 14:00～15:00 TELU								14:00	LES MILLS BODY PUMP45 16:45～17:30 虎さん						14:00					14:00							
14:30									14:30	カルチャー ★有料スクール★ フラダンス60 18:15～19:15 みどり						14:30					14:30							
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						15:00	★別紙確認(隔週)★						15:00					15:00							
15:30									15:30							15:30					15:30							
16:00	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						16:00							16:00					16:00							
16:30									16:30							16:30					16:30							
17:00									17:00							17:00					17:00							
17:30									17:30							17:30					17:30							
18:00									18:00							18:00					18:00							
18:30	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					18:30							18:30					18:30							
19:00									19:00							19:00					19:00							
19:30	LES MILLS BODY JAM60 19:45～20:45 梶川 倫世		LES MILLS BODY ATTACK45 19:50～20:35 あつし	リラックスヨガ45 19:45～20:30 YUZU					19:30							19:30					19:30							
20:00									閉館時間 20:00										閉館時間 19:00									
20:30									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ア系プログラム～ 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									
21:00									閉館時間 22:00																			