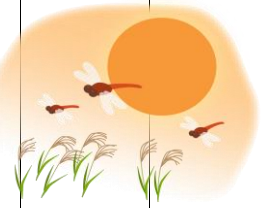


スパ&フィットネス セクシス広島 グループエクササイズ スケジュール

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				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			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				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				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

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. 2026.9

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
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 TERU フィットネスフラ 11:30～12:00 TERU	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	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			11:00 LES MILLS 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			12:00 LES MILLS BODY COMBAT60 12:45～13:45 あつし	アシュタンガヨガ60 13:00～14:00 SUU			アクア45 12:30～13:15 TELU	12:00 LES MILLS BODY ATTACK60 12:45～13:45 あつし	カルチャー ★有料スクール★ 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	マイルドフローヨガ45 13:00～13:45 AYU		12:00
12:00					12:30 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			12:30 アクアZUMBA30 13:30～14:00 TELU	12:30 RADICAL 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
12:30					13:00 マットストレッチ45 15:40～16:25 miki	Hot Hatha Yoga Detox60 15:45～16:45 Hiromi				13:00	★別紙確認(隔週)★			13:00
13:00 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			13:30 LES MILLS BODY PUMP45 16:45～17:30 虎さん	ストレッチヨガ45 17:15～18:00 Hiromi				13:30				13:30
13:30 HIROMI☆					14:00 カルチャー ★有料スクール★ フラダンス60 18:15～19:15 みどり					14:00 FightDo45 14:10～14:55 静真				14:00
14:00 ZUMBA60 14:00～15:00 TELU					14:30 ZUMBA45 18:45～19:30 沖本 真理					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 LES MILLS BODY JAM60 19:45～20:45 梶川 倫世					15:00				15:00
15:30 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				15:30 フラダンス60 18:15～19:15 みどり					15:30				15:30
16:00					16:00 カルチャー ★有料スクール★ フラダンス60 18:15～19:15 みどり					16:00				16:00
16:30					16:30 LES MILLS BODY JAM60 19:45～20:45 梶川 倫世					16:30				16:30
17:00					17:00 カルチャー ★有料スクール★ フラダンス60 18:15～19:15 みどり					17:00				17:00
17:30					17:30 LES MILLS BODY JAM60 19:45～20:45 梶川 倫世					17:30				17:30
18:00					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					18:00				18:00
18:30					18:30 LES MILLS BODY JAM60 19:45～20:45 梶川 倫世					18:30				18:30
19:00					19:00 カルチャー ★有料スクール★ フラダンス60 18:15～19:15 みどり					19:00				19:00
19:30					19:30 LES MILLS BODY JAM60 19:45～20:45 梶川 倫世					19:30				19:30
20:00					20:00 カルチャー ★有料スクール★ フラダンス60 18:15～19:15 みどり					20:00				20:00
20:30					20:30 カルチャー ★有料スクール★ フラダンス60 18:15～19:15 みどり					20:30				20:30
21:00					21:00 カルチャー ★有料スクール★ フラダンス60 18:15～19:15 みどり					21:00				21:00
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。					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					★超おすすめ！レスミズプログラム★ ～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				