

# 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. 2026.10

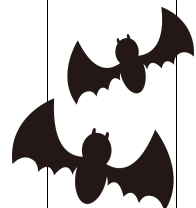
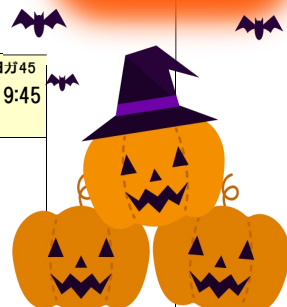
| 月                                                |                                                  |                                    |       |                            | 火                                                         |                                                |                                                         |                                             |                                              | 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<br>エアロ40<br>10:25~11:05<br>中田              | FITHOP45<br>10:30~11:15<br>岸本 さおり                | ストレッチヨガ45<br>10:30~11:15<br>住谷 奈緒子 |       |                            | 10:30<br>アイソレーション45<br>10:30~11:15<br>KACO                | 自力整体☆前半45<br>10:25~11:10<br>長宗 裕美              |                                                         | 10:30<br>アクアウオーク30<br>10:30~11:00<br>河西 ひとみ | 10:30<br>MEGA DANZ45<br>10:30~11:15<br>IZUMI | 太極舞45<br>10:30~11:15<br>Reiko                           | ハタヨガ45<br>10:25~11:10<br>河西ひとみ                          |                                                 |       | 10:30 |
| 11:00                                            |                                                  |                                    |       |                            | 11:00                                                     |                                                |                                                         |                                             | 11:00                                        |                                                         |                                                         |                                                 |       | 11:00 |
| 11:30<br>リトモス45<br>11:30~12:15<br>梶川 倫世          | <b>RADICAL</b><br>FightDo45<br>11:40~12:25<br>静真 | ハタヨガ45<br>11:30~12:15<br>住谷 奈緒子    |       | アクア30<br>11:30~12:00<br>中田 | 11:30<br><b>RADICAL</b><br>FightDo45<br>11:40~12:25<br>静真 | 自力整体☆後半45<br>11:40~12:25<br>長宗 裕美              |                                                         | 11:30<br>アクア45<br>11:15~12:00<br>河西 ひとみ     | 11:30<br>バレトン45<br>11:40~12:25<br>IZUMI      | ZUMBA45<br>11:40~12:25<br>Reiko                         | 調整体操60<br>11:30~12:30<br>misa                           |                                                 |       | 11:30 |
| 12:00                                            |                                                  |                                    |       |                            | 12:00                                                     |                                                |                                                         |                                             | 12:00                                        |                                                         |                                                         |                                                 |       | 12:00 |
| 12:30<br>BODY JAM60<br>12:35~13:35<br>梶川 倫世      | <b>LES MILLS</b>                                 | <b>LES MILLS</b>                   |       |                            | 12:30                                                     |                                                |                                                         |                                             | 12:30                                        |                                                         |                                                         |                                                 |       | 12:30 |
| 13:00                                            |                                                  | ベーシックヨガ45<br>13:00~13:45<br>MIKA   |       |                            | 13:00                                                     | モダンJAZZ<br>ベーシック45<br>13:00~13:45<br>Takamatsu | BODY PUMP30<br>13:00~13:30<br>虎さん                       |                                             | 13:00                                        | リトモス45<br>12:50~13:35<br>梶川 倫世                          | <b>LES MILLS</b><br>BODY PUMP45<br>13:00~13:45<br>虎さん   | マットストレッチ45<br>12:50 ~ 13:35<br>misa             |       | 13:00 |
| 13:30                                            |                                                  |                                    |       |                            | 13:30                                                     |                                                |                                                         |                                             | 13:30                                        |                                                         |                                                         |                                                 |       | 13:30 |
| 14:00<br>バレトン50<br>14:00~14:50<br>miki           | 整腰・骨盤調整45<br>14:00~14:45<br>みどり                  | ハタヨガ45<br>14:00~14:45<br>MIKA      |       |                            | 14:00                                                     | バレトン45<br>14:15~15:00<br>Takamatsu             | ラテンエクスプレス<br>コンサルサ®60<br>14:15~15:15<br>北本 愛美           |                                             | 14:00                                        | ZUMBA45<br>13:55~14:40<br>梶川 倫世                         | <b>LES MILLS</b><br>BODY COMBAT30<br>14:05~14:35<br>虎さん | ヨガ<br>〜太陽礼拝〜45<br>14:00~14:45<br>shoco          |       | 14:00 |
| 14:30                                            |                                                  |                                    |       |                            | 14:30                                                     |                                                |                                                         |                                             | 14:30                                        |                                                         |                                                         |                                                 |       | 14:30 |
| 15:00<br>ウェーブストレッチ60<br>15:00~16:00<br>miki      | フラダンス45<br>15:00~15:45<br>みどり                    |                                    |       |                            | 15:00                                                     |                                                |                                                         |                                             | 15:00                                        |                                                         |                                                         |                                                 |       | 15:00 |
| 15:30                                            |                                                  |                                    |       |                            | 15:30                                                     | カルチャー<br>JAZZダンス60<br>15:45~16:45<br>Takamatsu |                                                         |                                             | 15:30                                        | JAZZダンス60<br>15:20~16:20<br>Takamatsu                   |                                                         |                                                 |       | 15:30 |
| 16:00                                            |                                                  |                                    |       |                            | 16:00                                                     |                                                |                                                         |                                             | 16:00                                        |                                                         |                                                         |                                                 |       | 16:00 |
| 16:30<br><b>LES MILLS</b>                        |                                                  |                                    |       |                            | 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                                            |                                                  | ピラティス45<br>18:30~19:15<br>Reiko    |       |                            | 18:30                                                     | SALSATION®<br>18:25~19:25<br>HIROMI☆           | <b>LES MILLS</b><br>BODY COMBAT45<br>18:40~19:25<br>あつし |                                             | 18:30                                        | <b>LES MILLS</b><br>BODY COMBAT45<br>18:40~19:25<br>あつし | <b>RADICAL</b><br>MEGADANZ60<br>18:40~19:40<br>IZUMI    | 呼吸+体幹ヨガ45<br>18:30~19:15<br>Hiromi♥             |       | 18:30 |
| 19:00                                            |                                                  |                                    |       |                            | 19:00                                                     |                                                |                                                         |                                             | 19:00                                        |                                                         |                                                         |                                                 |       | 19:00 |
| 19:30<br>BODY PUMP45<br>19:25~20:10<br>虎さん       | FITHOP45<br>19:40~20:25<br>岸本 さおり                | ストレッチ45<br>19:30~20:15<br>Reiko    |       |                            | 19:30                                                     | ZUMBA60<br>19:45~20:45<br>chami                | <b>LES MILLS</b><br>BODY ATTACK45<br>20:00~20:45<br>あつし |                                             | 19:30                                        |                                                         |                                                         | Hatha Yoga<br>Detox60<br>19:30~20:30<br>Hiromi♥ |       | 19:30 |
| 20:00                                            |                                                  |                                    |       |                            | 20:00                                                     |                                                |                                                         |                                             | 20:00                                        |                                                         |                                                         |                                                 |       | 20:00 |
| 20:30<br>BODY COMBAT45<br>20:30~21:15<br>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                                              |                                                         |                                                 |       |       |



⚠ 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♪



# 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. 2026.10

| 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<br>10:30~11:10<br>重田 舞                    | やさしいヨガ45<br>10:30~11:15<br>羽原                        |                                      |                              |  | 10:30      | リトモス45<br>10:30~11:15<br>梶川 倫世      | ピラティス45<br>10:30~11:15<br>河西 ひとみ               |       |     | 10:30      | フラダンス45<br>10:30~11:15<br>みどり                            | ヨガリラックス40<br>10:40~11:20<br>Reiko       |                                    |     |
| 11:00      |                                                 |                                                      |                                      | アクア45<br>10:45~11:30<br>TELU |  | 11:00      | MEGA DANZ45<br>11:30~12:15<br>梶川 倫世 | ソフトホットヨガ45<br>11:45~12:30<br>河西 ひとみ            |       |     | 11:00      | BODY PUMP45<br>11:30~12:15<br>虎さん                        | 整腰・骨盤調整30<br>11:30~12:00<br>みどり         | ソフトホットヨガ60<br>11:40~12:40<br>Reiko |     |
| 11:30      | ZUMBA45<br>11:30~12:15<br>重田 舞                  | CHOREOLOGYby<br>SALSATION®<br>11:25~12:15<br>HIROMI☆ | 骨盤股関節調節<br>ヨガ60<br>11:35~12:35<br>羽原 |                              |  | 11:30      | パレトン60<br>11:35~12:35<br>Takamatsu  | アシュタンガヨガ60<br>13:00~14:00<br>SUU               |       |     | 11:30      | フラダンス60<br>第1週目<br>10/11<br>(日付変更)<br>12:30~13:30<br>あつし | マイルドフローヨガ45<br>13:00~13:45<br>AYU       |                                    |     |
| 12:00      |                                                 |                                                      |                                      |                              |  | 12:00      | ボディコンバット60<br>12:45~13:45<br>あつし    | リセットヨガ60<br>14:15~15:15<br>岸本 さおり              |       |     | 12:00      | ボディアタック60<br>12:45~13:45<br>あつし                          | アクティブフローヨガ45<br>14:00~14:45<br>AYU      |                                    |     |
| 12:30      | SALSATION®<br>12:45~13:45<br>HIROMI☆            | ダンスエアロ45<br>13:10~13:55<br>chie                      | ベーシックヨガ45<br>13:00~13:45<br>MIZUKI   |                              |  | 12:30      | ZUMBA60<br>14:10~15:10<br>miki      | マットストレッチ45<br>15:40~16:25<br>miki              |       |     | 12:30      | ボディアタック60<br>12:45~13:45<br>あつし                          | ヨガニドラー<br>~眠るヨガ~45<br>16:35~17:20<br>羽原 |                                    |     |
| 13:00      |                                                 |                                                      |                                      |                              |  | 13:00      | エアロ45<br>14:15~15:10<br>岸本 さおり      | Hatha<br>Yoga Detox60<br>15:45~16:45<br>Hiromi |       |     | 13:00      | ボディアタック60<br>12:45~13:45<br>あつし                          | ヨガニドラー<br>~眠るヨガ~45<br>16:35~17:20<br>羽原 |                                    |     |
| 13:30      |                                                 |                                                      |                                      |                              |  | 13:30      | リトモス45<br>15:25~16:10<br>岸本 さおり     | ストレッチヨガ45<br>17:15~18:00<br>Hiromi             |       |     | 13:30      | ボディアタック60<br>12:45~13:45<br>あつし                          | ヨガニドラー<br>~眠るヨガ~45<br>16:35~17:20<br>羽原 |                                    |     |
| 14:00      | ZUMBA60<br>14:00~15:00<br>TELU                  |                                                      |                                      |                              |  | 14:00      | ボディコンバット60<br>12:45~13:45<br>あつし    | ストレッチヨガ45<br>17:15~18:00<br>Hiromi             |       |     | 14:00      | ボディアタック60<br>12:45~13:45<br>あつし                          | ヨガニドラー<br>~眠るヨガ~45<br>16:35~17:20<br>羽原 |                                    |     |
| 14:30      |                                                 |                                                      |                                      |                              |  | 14:30      | ボディコンバット60<br>12:45~13:45<br>あつし    | ストレッチヨガ45<br>17:15~18:00<br>Hiromi             |       |     | 14:30      | ボディアタック60<br>12:45~13:45<br>あつし                          | ヨガニドラー<br>~眠るヨガ~45<br>16:35~17:20<br>羽原 |                                    |     |
| 15:00      | 自力整体☆前半45<br>15:15~16:00<br>長宗 裕美               | フラダンス45<br>15:05~15:50<br>みどり                        |                                      |                              |  | 15:00      | ボディコンバット60<br>12:45~13:45<br>あつし    | ストレッチヨガ45<br>17:15~18:00<br>Hiromi             |       |     | 15:00      | ボディアタック60<br>12:45~13:45<br>あつし                          | ヨガニドラー<br>~眠るヨガ~45<br>16:35~17:20<br>羽原 |                                    |     |
| 15:30      |                                                 |                                                      |                                      |                              |  | 15:30      | ボディコンバット60<br>12:45~13:45<br>あつし    | ストレッチヨガ45<br>17:15~18:00<br>Hiromi             |       |     | 15:30      | ボディアタック60<br>12:45~13:45<br>あつし                          | ヨガニドラー<br>~眠るヨガ~45<br>16:35~17:20<br>羽原 |                                    |     |
| 16:00      | 自力整体☆後半45<br>16:15~17:00<br>長宗 裕美               | フラダンス60<br>16:00~17:00<br>みどり                        |                                      |                              |  | 16:00      | ボディコンバット60<br>12:45~13:45<br>あつし    | ストレッチヨガ45<br>17:15~18:00<br>Hiromi             |       |     | 16:00      | ボディアタック60<br>12:45~13:45<br>あつし                          | ヨガニドラー<br>~眠るヨガ~45<br>16:35~17:20<br>羽原 |                                    |     |
| 16:30      |                                                 |                                                      |                                      |                              |  | 16:30      | ボディコンバット60<br>12:45~13:45<br>あつし    | ストレッチヨガ45<br>17:15~18:00<br>Hiromi             |       |     | 16:30      | ボディアタック60<br>12:45~13:45<br>あつし                          | ヨガニドラー<br>~眠るヨガ~45<br>16:35~17:20<br>羽原 |                                    |     |
| 17:00      |                                                 |                                                      |                                      |                              |  | 17:00      | ボディコンバット60<br>12:45~13:45<br>あつし    | ストレッチヨガ45<br>17:15~18:00<br>Hiromi             |       |     | 17:00      | ボディアタック60<br>12:45~13:45<br>あつし                          | ヨガニドラー<br>~眠るヨガ~45<br>16:35~17:20<br>羽原 |                                    |     |
| 17:30      |                                                 |                                                      |                                      |                              |  | 17:30      | ボディコンバット60<br>12:45~13:45<br>あつし    | ストレッチヨガ45<br>17:15~18:00<br>Hiromi             |       |     | 17:30      | ボディアタック60<br>12:45~13:45<br>あつし                          | ヨガニドラー<br>~眠るヨガ~45<br>16:35~17:20<br>羽原 |                                    |     |
| 18:00      |                                                 |                                                      |                                      |                              |  | 18:00      | ボディコンバット60<br>12:45~13:45<br>あつし    | ストレッチヨガ45<br>17:15~18:00<br>Hiromi             |       |     | 18:00      | ボディアタック60<br>12:45~13:45<br>あつし                          | ヨガニドラー<br>~眠るヨガ~45<br>16:35~17:20<br>羽原 |                                    |     |
| 18:30      | ZUMBA45<br>18:45~19:30<br>沖本 眞理                 | デトックスフロー<br>45<br>18:30~19:15<br>YUZU                |                                      |                              |  | 18:30      | ボディコンバット60<br>12:45~13:45<br>あつし    | ストレッチヨガ45<br>17:15~18:00<br>Hiromi             |       |     | 18:30      | ボディアタック60<br>12:45~13:45<br>あつし                          | ヨガニドラー<br>~眠るヨガ~45<br>16:35~17:20<br>羽原 |                                    |     |
| 19:00      |                                                 |                                                      |                                      |                              |  | 19:00      | ボディコンバット60<br>12:45~13:45<br>あつし    | ストレッチヨガ45<br>17:15~18:00<br>Hiromi             |       |     | 19:00      | ボディアタック60<br>12:45~13:45<br>あつし                          | ヨガニドラー<br>~眠るヨガ~45<br>16:35~17:20<br>羽原 |                                    |     |
| 19:30      | LES MILLS<br>BODY JAM60<br>19:45~20:45<br>梶川 倫世 | LES MILLS<br>BODY ATTACK45<br>19:50~20:35<br>あつし     | リラクゼーションヨガ45<br>19:45~20:30<br>YUZU  |                              |  | 19:30      | ボディコンバット60<br>12:45~13:45<br>あつし    | ストレッチヨガ45<br>17:15~18:00<br>Hiromi             |       |     | 19:30      | ボディアタック60<br>12:45~13:45<br>あつし                          | ヨガニドラー<br>~眠るヨガ~45<br>16:35~17:20<br>羽原 |                                    |     |
| 20:00      |                                                 |                                                      |                                      |                              |  |            |                                     |                                                |       |     |            |                                                          |                                         |                                    |     |
| 20:30      |                                                 |                                                      |                                      |                              |  |            |                                     |                                                |       |     |            |                                                          |                                         |                                    |     |
| 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。



LES MILLS  
BODYATTACK  
LES MILLS  
BODYPUMP  
LES MILLS  
BODYCOMBAT  
LES MILLS  
BODYJAM

★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  
有酸素系の燃焼系プログラム  
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  
格闘技系の燃焼系プログラム  
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



⚠ 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

