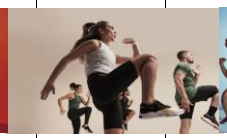
スパ&フィットネス ゼクシス広島 グループエクササイズ スケジュール

Mon.～Wed. 2026.12

月

	8F A	8F B	10F C	8F ジム・スパ	10F プール
10:30	エアロ40 10:25～11:05 中田		ストレッチヨガ45 10:30～11:15 住谷 奈緒子		
11:00					
11:30	リトモス45 11:30～12:15 梶川 倫世	RADICAL FITNESS 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	LesMILLS				
12:30	BODY JAM60 12:35～13:35 梶川 倫世		LesMILLS		
13:00			ベーシックヨガ45 13:00～13:45 MIKA		
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		
14:30					
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		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	
15:30					
16:00					
16:30	LesMILLS				
17:00					
17:30					
18:00					
18:30		エアロ45 18:40～19:25 岸本 さおり			
19:00	LesMILLS				
19:30	BODY PUMP45 19:30～20:15 虎さん ★時間変更★	FITHOP45 19:40～20:25 岸本 さおり			
20:00	LesMILLS				
20:30	BODY COMBAT45 20:30～21:15 Atsushi				
21:00					

閉館時間 22:00

火

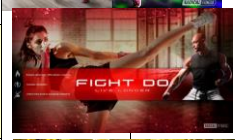
	8F A	8F B	10F C	8F ジム・スパ	10F プール
10:30		アイソレーション45 10:30～11:15 KACO	自力整体☆前半45 10:25～11:10 長宗 裕美		アクアウォーク30 10:30～11:00 河西 ひとみ
11:00	RADICAL FITNESS FightDo45 11:40～12:25 静真				アクア45 11:15～12:00 河西 ひとみ
11:30		PARTY GROOVE45 11:45～12:30 KACO	自力整体☆後半45 11:40～12:25 長宗 裕美		
12:00		LesMILLS			
12:30	モダンJAZZ ベーシック45 13:00～13:45 Takamatsu	BODY PUMP30 13:00～13:30 虎さん			
13:00					
13:30	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					
14:30	カルチャー JAZZダンス60 15:45～16:45 Takamastu ★有料スクール★				
15:00					
15:30					
16:00					
16:30	SALSATION® 18:25～19:25 HIROMI☆	LesMILLS BODY COMBAT45 18:40～19:25 あつし	ベーシックヨガ45 19:00～19:45 AYU		
17:00					
17:30					
18:00					
18:30					
19:00	ZUMBA60 19:45～20:45 chami	LesMILLS BODY ATTACK45 20:00～20:45 あつし			
19:30					
20:00					
20:30					
21:00					

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♪

閉館時間 22:00

水

	8F A	8F B	10F C	8F ジム・スパ	10F プール
10:30	RADICAL FITNESS MEGA DANZ45 10:30～11:15 IZUMI	ポルドブラ45 10:30～11:15 長宗 裕美	ハタヨガ45 10:25～11:10 河西ひとみ		
11:00					
11:30	バレトン45 11:40～12:25 IZUMI		調整体操60 11:30～12:30 misa		
12:00					
12:30	リトモス45 12:50～13:35 梶川 倫世	LesMILLS 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		LesMILLS			
13:30	ZUMBA45 13:55～14:40 梶川 倫世	BODY COMBAT30 14:05～14:35 虎さん	ヨガ ～太陽礼拝～45 14:00～14:45 shoco		
14:00				RADICAL FITNESS	
14:30					
15:00	JAZZダンス60 15:20～16:20 Takamatsu				
15:30					
16:00	カルチャー JAZZダンス ベーシック60 16:40～17:40 Takamastu ★有料スクール★	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。			
16:30					
17:00					
17:30					
18:00	LesMILLS BODY COMBAT45 18:40～19:25 あつし	RADICAL FITNESS MEGADANZ60 18:40～19:40 IZUMI	呼吸＋体幹ヨガ45 18:30～19:15 Hiromi♥		
18:30					
19:00					
19:30	RADICAL FITNESS FightDo45 20:00～20:45 静真		Hatha Yoga Detox60 19:30～20:30 Hiromi♥		
20:00					
20:30					
21:00					

閉館時間 22:00

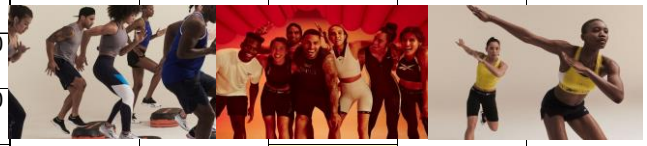
スパ&フィットネス ゼクシス広島 グループエクササイズ スケジュール

Thu.～San. 2026.12

木

	8F A	8F B	10F C	8F ジム・スパ	10F プール
10:30	エアロ40 10:30～11:10 重田 舞	FITHOP45 10:25～11:10 岸本 さおり ★NEW レッスン★	やさしいヨガ45 10:30～11:15 羽原		アクア45 10:45～11:30 TELU
11:00					
11:30	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		
12:00					
12:30	SALSATION® 12:45～13:45 HIROMI☆				
13:00		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					
14:00	ZUMBA60 14:00～15:00 TELU				
14:30					
15:00		フラダンス45 15:05～15:50 みどり			
15:30	自力整体☆前半45 15:15～16:00 長宗 裕美	カルチャー ★有料スクール★			
16:00					
16:30	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 ★毎週★			
17:00					
17:30			デトックスフロー45 18:30～19:15 YUZU		
18:00					
18:30	ZUMBA45 18:45～19:30 沖本 眞理	HYPERTRAINING40 18:50～19:30 あつし ★NEW レッスン★			
19:00	LesMills BODY JAM60 19:45～20:45 梶川 倫世	LesMills BODY ATTACK45 19:50～20:35 あつし	リラックスヨガ45 19:45～20:30 YUZU		
19:30					
20:00					
20:30					
21:00					





閉館時間 22:00

土

	8F A	8F B	10F C	8F ジム・スパ	10F プール
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		
11:00	RADICAL				
11:30	MEGA DANZ45 11:30～12:15 梶川 倫世	バレトン60 11:35～12:35 Takamatsu	ソフトホットヨガ45 11:45～12:30 河西 ひとみ		
12:00					
12:30	LesMills BODY COMBAT60 12:45～13:45 あつし				アクア45 12:30～13:15 TELU
13:00		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		
13:30					アクアZUMBA30 13:30～14：00 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		
14:30					
15:00		リトモス45 15:25～16:10 岸本 さおり			
15:30	マットストレッチ45 15:40～16:25 miki		HathaYoga beginner60 15:45～16:45 Hiromi♥		
16:00					
16:30	LesMills BODY PUMP45 16:45～17:30 虎さん				
17:00			Healing Yoga45 17:15～18:00 Hiromi♥		
17:30					
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 ★別紙確認(隔週)★				
18:30					
19:00					
19:30					

⚠ 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



閉館時間 20:00

日

	8F A	8F B	10F C	8F D/ジム・スパ	10F プール
10:30	フラダンス45 10:30～11:15 みどり				
11:00	LesMills				
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			
12:00		カルチャー ★有料スクール★			
12:30	LesMills BODY ATTACK60 12:45～13:45 あつし	フラダンス60 第1週目 12/13 (日付変更) 12:30～13:30 第3週目 12/20 (日付変更) 12:30～13:30 みどり ★別紙確認(隔週)★			
13:00	RADICAL		マイルドフローヨガ45 13:00～13:45 AYU		
13:30	FightDo45 14:10～14:55 静真				
14:00			アクティブフローヨガ45 14:00～14:45 AYU		
14:30					
15:00					
15:30		半額 18時まで ↑スタジオレンタル レッスン終了30分後から	骨盤底筋トレーニングヨガ60 15:15～16:15 羽原		
16:00					
16:30			ヨガニドラ ～眠るヨガ～45 16:35～17:20 羽原		
17:00					
17:30					
18:00					
18:30					
19:00					
19:30					



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♪
バスタオルが必要のレッスンになります！！
ストレッチポールが必要の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。

POINT!

★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リオ系プログラム～

LesMills BODYATTACK
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

LesMills BODYPUMP
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

LesMills BODYCOMBAT
人気ナンバー1格闘技系の脂肪燃焼プログラム

LesMills BODYJAM
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