

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

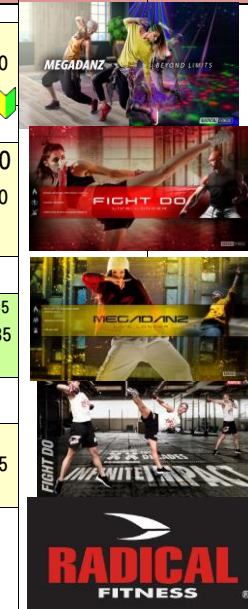
Mon.~Wed. 2026.11

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		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	ボルドブラ45 10:30~11:15 長宗 裕美 ★NEW★	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		アクア30 11:30~12:00 中田	11:30 RADICAL FightDo45 11:40~12:25 静真	11:30 PARTY GROOVE45 11:45~12:30 KACO		自力整体☆後半45 11:40~12:25 長宗 裕美		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		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 LES MILLS						12:30						
13:00						13:00 モダンJAZZ ベーシック45 13:00~13:45 Takamatsu					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			
13:30						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	LES MILLS BODY COMBAT30 14:05~14:35 虎さん	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						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					
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★					
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。				
17:30						17:30					17:30						
18:00						18:00					18:00						
18:30		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 LES MILLS BODY COMBAT45 18:40~19:25 あつし	RADICAL MEGADANZ60 18:40~19:40 IZUMI	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					



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♪



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. 2026.11

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				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
11:00				アクア45 10:45~11:30 TELU		11:00	RADICAL MEGA DANZ45 11:30~12:15 梶川 倫世					11:00	LES MILLS				11:00
11:30	ZUMBA45 11:30~12:15 重田 舞	CHOREOLOGY by SALSATION® 11:25~12:15 HIROMI☆	骨盤股関節調節 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	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
12:00						12:00	LES MILLS					12:00					12:00
12:30	SALSATION® 12:45~13:45 HIROMI☆					12:30	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	LES MILLS	カルチャー ★有料スクール★	フラダンス60 第1週目 11/8 (日付変更) 14:00~15:00 AYU		12:30
13:00			ベーシックヨガ45 13:00~13:45 MIZUKI			13:00						13:00	BODY ATTACK60 12:45~13:45 あつし				13:00
13:30						13:30						13:30	RADICAL FightDo45 14:10~14:55 静真	第3週目 11/22 (日付変更) 12:30~13:30 みどり	アクティブフローヨガ45 14:00~14:45 AYU		13:30
14:00	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					14:00
14:30						14:30						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						15:00					15:00
15:30						15:30	マットストレッチ45 15:40~16:25 miki	リトモス45 15:25~16:10 岸本 さおり				15:30					15:30
16:00	自力整体★後半45 16:15~17:00 長宗 裕美	カルチャー ★有料スクール★				16:00	LES MILLS	Hatha Yoga beginner60 15:45~16:45 Hiromi♥				16:00					16:00
16:30						16:30	BODY PUMP45 16:45~17:30 虎さん					16:30					16:30
17:00						17:00						17:00					17:00
17:30						17:30						17:30					17:30
18:00						18:00	カルチャー ★有料スクール★					18:00					18:00
18:30	ZUMBA45 18:45~19:30 沖本 眞理		デトックスフロー 45 18:30~19:15 YUZU			18:30	フラダンス60 18:15~19:15 みどり					18:30					18:30
19:00						19:00						19:00					19:00
19:30	LES MILLS	LES MILLS				19:30											19:30
20:00	BODY JAM60 19:45~20:45 梶川 倫世	BODY ATTACK45 19:50~20:35 あつし	リラクゼーション ヨガ45 19:45~20:30 YUZU														
20:30																	
21:00																	
閉館時間 22:00						閉館時間 20:00						閉館時間 19:00					

11/1
11/29
週替わり
TELU
ZUMBA

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



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！！
ストレッチポ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。

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