

スパ&フィットネス ゼクシス広島スケジュール

11月23日(木)

11月23日(木)					
	8F		10F	9F	10F
	A	B	C	D	プール
10:30	ZUMBA GOLD 10:30~11:00 信田 真巳		ハタヨガ 10:30~11:15	<h1>ストレッチエリア</h1>	アクアウオーク 10:30~11:00 竹野内
11:00	ZUMBA 11:15~12:00 信田 真巳	調整体操 11:00~11:45 misa	Mina		アクア30 11:15~11:45 竹野内
11:30			骨盤ヨガ 11:30~12:15 Mina		
12:00	ヨガストレッチ 12:15~12:45 STAFF				
12:30			ホットヨガ 12:30~13:15 Mina		
13:00	パワー★ バックナンバーミックス 13:00~13:45 岡本 響	ZUMBA 13:00~13:45 三隋 美賀子			
13:30					アクア45 13:30~14:15 misa
14:00	フアイトウ★ バックナンバーミックス 14:00~14:45 岡本 響	メガダンス★ バックナンバーミックス 14:00~14:45 古田 美樹	ハタヨガ 14:10~14:55 三隋 美賀子		
14:30					
15:00	自力整体★上半身 15:00~15:45 長宗 裕美	ボディメイクヨガ 13:05~13:50 久保 瑠璃子	ホットヨガ 15:10~15:55 三隋 美賀子		
15:30					
16:00	自力整体★下半身 16:00~16:45 長宗 裕美	ステップ30 16:00~16:30 縄手 裕子	ホットヨガ 16:10~16:55 久保 瑠里子		
16:30					
17:00	サルサ 17:05~17:50 erina	エアロ40 16:45~17:30 縄手 裕子			
17:30					
18:00	BAILA BAILA 18:05~18:50 erina		ハタヨガ 18:00~18:45 羽原		
18:30					
19:00	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。				
19:30					

45分の自力整体が
上半身、下半身にわけて登場!!
いつものクラスでは物足りない!!
ぜひご参加してみてください(´▽`)



閉館時間 20:00