

# スパ&フィットネス ゼクシス広島スケジュール

1月8日(月)

	8F		10F	9F	10F	
	A	B	C	D	プール	
10:30	エアロ30 10:20~10:50 中田	ヨガストレッチ 10:20~10:50 STAFF		ストレッチエリア ~12:45		
11:00	メガダンス 11:05~11:50 古田 美樹		ソフトホットヨガ 11:00~11:45 住谷 奈緒子		アクア30 11:15~11:45 中田	
11:30		はじめてフラダンス 11:35~12:05 奥田 絵里				
12:00	リモス 12:05~12:50 梶川 倫世	フラダンス 12:15~13:00 奥田 絵里			スイム300 12:30~13:00 バルナック松	
13:00			ZUMBA 13:10~13:55 梶川 倫世		カルチャースクール フラダンス 13:15~14:15 奥田 絵里	
13:30	エアロ30 13:20~13:50 河西 ひとみ	スローリラクゼーション 13:20~13:40			有料	300メートル一緒に泳ぎませんか？ 泳法は問いません！ ぜひご参加ください！
14:00	ステップ30 14:10~14:40 坂本 直子	BAILA BAILA 14:00~14:45 RUI	ピラティス 14:10~14:55 河西ひとみ			
15:00	ハタヨガ 15:00~15:45 坂本 直子	ZUMBA 15:00~15:45 RUI	ホットヨガ 15:10~15:55 MIZUKI		ストレッチエリア	
16:00	ファイドウ60 16:00~17:00 STAFF					
17:00		ハタヨガ 16:50~17:35 石川 まさ子	ソフトホットヨガ 16:45~17:30 HITOMI			
17:30	パワー60 17:20~18:20 STAFF		ホットヨガ 17:45~18:30 HITOMI			
18:00		パワーヨガ 17:50~18:35 石川 まさ子				
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						

閉館時間 20:00