

ゼクシス広島特別スケジュール

1/20(土)					
	8F		10F	9F	10F
	A	B	C	D	プール
10:30	リトモス 10:30~11:15	リンパビクス		カルチャースクール アダルト健康教室 10:20~11:20	クロール 10:30~10:50
11:00	田中 希恵	10:45~11:30 Takamatsu	MIXXEDFIT イベントレッスン	RUI	
11:30	ハタヨガ				
12:00	11:30~12:30 河西 ひとみ	DISCO WORLD 11:45~12:30 RUI	11:00~12:15 2300円		
12:30				カルチャースクール チューブヨガ 12:30~14:00 ミッツ 90分クラスと なります。	
13:00	サルサ 13:05~13:50 erina	ワーク シ ョ ッ プ	ファイドウ45 13:00~13:45 バルナック松		
13:30					
14:00	ZUMBA		アシュタンガヨガ	BAILABAILA	
14:30	14:05~15:05 miki		14:05~15:05 SUU	14:10~14:55 erina	
15:00					
15:30	マットストレッチ 15:30~16:00 miki		ホットヨガ 15:20~16:05 erina		
16:00					
16:30	ステップ30 16:30~17:00 豊島 三幸		パワーヨガ 16:20~17:05 なお		
17:00					
17:30	エアロ40 17:15~17:55 豊島 三幸		ホットヨガ 17:15~18:00 なお	ピラティス 17:10~17:55 信田 真巳	
18:00					
18:30	ZUMBA GOLD 18:15~18:45 信田 真巳				
19:00	ZUMBA 19:00~19:45				
19:30	信田 真巳				
20:00					

閉館時間 21:00

**本気痩せダイエット
プログラム!**

トレーニング指導、食事指導、
ストレッチなどを行い、あなたの
身体を変えていきます。

脚・お尻集中ダイエット
1回1時間3回パック
10,800円

全身引き締めダイエット
1回1時間7回パック
21,600円

