

スパ&フィットネス ゼクシス広島 特別スケジュール

10/8(月)					
	8F		10F	9F	10F
	A	B	C	D	プール・スパ
10:30	エアロ30 10:20~10:50 中田	気功体操 10:30~11:15		骨盤調整体操 10:30~11:15	15名限定
11:00	メガダンス 11:05~11:50 梶川 倫世	岡原 真利子	ソフトホットヨガ 11:00~11:45	奥田 絵里	
11:30		はじめてフラダンス 11:35~12:05 奥田 絵里	住谷 奈緒子		アクア30 11:15~11:45 中田
12:00	リトモス 12:05~12:50 梶川 倫世	フラダンス 12:15~13:00 奥田 絵里	ヒーリングヨガ 12:00~12:45 前野 由美子		クロール 12:00~12:20
12:30		RADICAL FITNESS X55 13:15~13:45 古田 美樹	ベーシックヨガ 12:55~13:55 前野 由美子	カルチャースクール フラダンス 13:15~14:15 奥田 絵里	平泳ぎ 12:30~12:50
13:00	エアロ30 13:20~13:50 河西 ひとみ	歌謡曲エクササイズ 14:00~14:45 RUI	ピラティス 14:10~14:55 河西ひとみ	有料	ロウリュウ(男性) 13:10~
13:30					ロウリュウ(女性) 13:40~
14:00	ステップ30 14:10~14:40 坂本 直子	BAILA BAILA 15:05~15:50 RUI	ホットヨガ 15:10~15:55 前野 由美子		
14:30		ヨガストレッチ 16:05~16:35 横田 佳世子	ホット体幹ヨガ 16:30~17:30 Mina		ロウリュウ(男性) 16:10~
15:00	ハタヨガ 15:00~15:45 坂本 直子	バレトン 16:45~17:30 Takamatsu			ロウリュウ(女性) 16:40~
15:30					
16:00	ZUMBA 16:10~16:55 RUI	ハタヨガ 17:50~18:35 石川 まさ子			
16:30					
17:00	☆祝日拡大版☆ ファイドウ60 17:15~18:15 バルナック松				
17:30					
18:00	パワー45 18:30~19:15 バルナック松				
18:30					
19:00					
19:30					

ストレッチエリア

閉館時間 20:00