

# ゼクシス広島 特別スケジュール

11/3(土)					
	8F		10F	9F	10F
	A	B	C	D	プール・スパ
10:30	リトモス 10:30~11:15		ピラティス 10:30~11:15	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	リンパピクス 10:45~11:30	河西 ひとみ	RUI	バタフライ 11:00~11:20
11:30	<b>パワーカーディオ</b> 11:40~12:30	Takamatsu	ホットヨガ 11:35~12:20	<b>有料</b>	パーソナル(30分) 11:30~12:00 阿部 喜美子
12:00	バルナック松	DISCO WORLD 11:45~12:30	河西 ひとみ		<b>有料</b>
12:30	<b>メガダンス</b> 12:50~13:35		ソフトホットヨガ 12:40~13:25	カルチャースクール <b>チューブヨガ</b> 12:30~14:00	
13:00	古田 美樹	サルサ 13:05~13:50	河西 ひとみ	ミッツ	ロウリュウ(男性) 13:10~
13:30		erina		90分クラスと なります。	ロウリュウ(女性) 13:40~
14:00	ZUMBA	BAILABAILA	アシュタンガヨガ 13:45~14:45	<b>有料</b>	
14:30	14:05~15:05 miki	14:10~14:55 erina	SUU	<b>14:30~</b> <b>ストレッチエリア</b>	
15:00		<b>ファイドウ45</b> 15:10~15:55	ホットヨガ 15:20~16:05		クロール 15:15~15:35
15:30	マットストレッチ 15:30~16:00 miki	バルナック松	erina		平泳ぎ 15:45~16:05
16:00	<b>X55</b> 16:20~16:50	美筋パワーヨガ 16:10~16:55			ロウリュウ(男性) 16:10~
16:30	古田 美樹	なお			ロウリュウ(女性) 16:40~
17:00		ストレッチ&ピラティス 17:10~17:55	アロマホットヨガ 17:15~18:15		
17:30	ヨガストレッチ 17:15~17:45 横田 佳世子	信田 真巳			
18:00			なお		
18:30	ZUMBA 18:15~19:00 信田 真巳				
19:00		 <b>文化の日</b> <small>Ho!Clue!</small>			
19:30					

閉館時間 20:00