スパ&フィットネス　ゼクシス広島　年始特別スケジュール

12/27(木)

8F A

- 10:30 エアロ30 10:30～11:00 田中　希恵
- 11:00 リトモス 11:15～12:00 田中　希恵
- 12:00 SALSATION 12:15～13:15 HIROMI
- 13:00 パワー30 RADICAL 13:30～14:00 岡本　響
- 14:00 ファイドウ RADICAL 14:15～14:45 岡本　響
- 15:00 自力整体☆前半 15:00～15:45 長宗　裕美
- 15:30 自力整体☆後半 15:55～16:40 長宗　裕美
- 16:30 JAZZダンス 17:00～18:00 Takamatsu
- 17:30 ZUMBA 18:10～19:00 erina
- 18:30 19:00 19:30

8F B

- 10:30 調整体操 10:30～11:15 misa
- 11:30 ストレッチ&ピラティス 11:30～12:30 信田　眞巳
- 13:00 ZUMBA 13:00～13:45 三隋　美賀子
- 13:30 はじめてのストリートダンス 14:10～14:40 森口　さおり
- 14:30 ストリートダンス 14:55～15:40 森口　さおり
- 15:30 16:00 カルチャースクール バレエ 16:00～17:30 大森　愛 60分or90分選択頂けます 有料
- 17:30 18:00 エアロ40 18:15～18:55 縄手　裕子
- 19:00 19:30

10F C

- 10:30 ハタヨガ 10:30～11:15 Mina
- 11:30 骨盤ヨガ 11:30～12:15 Mina
- 12:30 ホットヨガ 12:30～13:15 Mina
- 14:00 ハタヨガ 14:00～14:45 三隋　美賀子
- 15:00 ホットヨガ 15:00～15:45 三隋　美賀子
- 16:00 ホットヨガ 16:00～16:45 久保　瑠璃子
- 17:00 リフレッシュエクササイズ KAZE 17:00～17:45 erina 拡大版
- 17:30 ソフトホットヨガ 18:00～19:00 羽原　節子
- 19:00 19:30

9F D

10:30～

ストレッチエリア

10F プール・スパ

- 10:30 アクアウォーク 10:30～11:00 竹野内
- 11:15 アクア30 11:15～11:45 竹野内
- 12:00 クロール入門 12:00～12:20
- 12:30 スイミングスクール初級 【背泳ぎ】 12:30～13:15 阿部　喜美子(45分) 有料
- 13:30 アクア45 13:30～14:15 misa
- 16:10 ロウリュウ(男性) 16:10～
- 16:40 ロウリュウ(女性) 16:40～

年末踊り納め！！

閉館時間　20:00

1/2(水)

開館時間　11:00

8F A

- 11:20 はじめて太極拳 11:20～11:50 中村　陽子
- 12:00 太極拳 12:00～12:45 中村　陽子
- 13:00 リトモス 13:00～13:45 梶川　倫世
- 14:00 メガダンス 14:00～14:45 梶川　倫世
- 15:00 ラテンエアロ 15:00～15:45 IZUMI
- 15:30 SPECIAL ☆新年1発目☆ パワーカーディオ 16:00～17:00 STAFF
- 17:00 SPECIAL ☆新年1発目☆ ファイドウ 17:20～18:20 STAFF
- 18:30

8F B

- 11:25 バレエストレッチ 11:25～11:55 大森　愛
- 12:10 タヒチアンダンス 12:10～12:55 大森　愛
- 13:10 ヨガストレッチ 13:10～13:40 横田　佳世子
- 13:55 バレトン 13:55～14:40 IZUMI
- 14:55 はじめてフラダンス 14:55～15:25 奥田　絵里
- 15:35 フラダンス 15:35～16:20 奥田　絵里
- 16:45 DISCO WORLD 16:45～17:45 RUI

10F C

- 11:30 ソフトホットヨガ 11:30～12:15 Mina
- 12:45 ホットヨガ 12:45～13:30 Mina
- 14:00 かんたんリンパヨガ 14:00～14:45 石川　まさ子
- 15:00 ホットヨガ 15:00～15:45 石川　まさ子

あけまして おめでとう ございます

10F プール・スパ

- 13:10 ロウリュウ(男性) 13:10～
- 13:40 ロウリュウ(女性) 13:40～
- 16:10 ロウリュウ(男性) 16:10～
- 16:40 ロウリュウ(女性) 16:40～

閉館時間　19:00

昨年はゼクシス広島店をご愛顧頂き、誠にありがとうございます。
本年もより良い施設、サービスを提供できるようスタッフ一同努力して参ります
2019年もどうぞ宜しくお願い致します。

1/3(木)

開館時間　11:00

8F A

- 11:00 SPECIAL MIXXEDFIT 11:30～12:30 HIROMI
- 12:30 SPECIAL SALSATION 13:00～14:00 HIROMI
- 14:00 ファイドウ RADICAL 14:15～14:45 岡本　響
- 15:00 自力整体☆前半 15:00～15:45 長宗　裕美
- 15:30 自力整体☆後半 15:55～16:40 長宗　裕美
- 16:30 はじめてのJAZZダンス 17:00～18:00 Takamatsu
- 17:30
- 18:00
- 18:30

8F B

- 11:45 調整体操 11:45～12:30 misa
- 13:00 ZUMBA 13:00～13:45 三隋　美賀子
- 14:00 エアロ30 14:00～14:30 竹野内
- 14:45 ステップ40 14:45～15:25 竹野内
- 15:30 SPECIAL BAILA BAILA 15:45～16:45 RUI
- 17:05 SPECIAL DISCO WORLD 17:05～18:05 RUI

10F C

- 11:30 骨盤ヨガ 11:30～12:15 Mina
- 12:30 ホットヨガ 12:30～13:15 Mina
- 14:10 ハタヨガ 14:10～14:55 三隋　美賀子
- 15:10 ホットヨガ 15:10～15:55 三隋　美賀子
- 16:15 ホットヨガ 16:15～17:00 MIZUKI

10F プール・スパ

- 11:30 アクア30 11:30～12:00 竹野内
- 13:30 アクア45 13:30～14:15 misa
- 16:10 ロウリュウ(男性) 16:10～
- 16:40 ロウリュウ(女性) 16:40～

2日、3日Dスタジオはストレッチエリアとして
ご利用頂けます。
1月5日(土曜日)からは通常営業となります。

閉館時間　19:00