

# ゼクシス広島 特別スケジュール

1月14日(月)

	8F		10F	9F	10F
	A	B	C	D	プール・スパ
10:30	エアロ30 10:30~11:00 中田	気功体操 10:30~11:15 岡原 真利子	*** *** ***	骨盤調整体操 10:30~11:15 奥田 絵里	*** *** ***
11:00	<b>RADICAL FITNESS</b> パワー45 11:20~12:05 STAFF	はじめてフラダンス 11:35~12:05 奥田 絵里	ソフトホットヨガ 11:00~11:45 住谷 奈緒子	*** *** ***	アクア30 11:20~11:50 中田
12:00	<b>RADICAL FITNESS</b> ファイドウ45 12:20~13:05 HI☆BI☆KI	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	自重トレーニング 12:00~12:30 misa	クロール 12:00~12:20
12:30			終盤に暖かい床暖環境の中で ↓10分~15分の仮眠をします。		平泳ぎ 12:30~12:50
13:00	エアロ30 13:20~13:50 河西 ひとみ	スローリラクセーション 13:15~13:45 新竹 早紀	ヨガストレッチ40 13:15~13:55 KAYO	カルチャースクール フラダンス 13:15~14:15 奥田 絵里	アクア45 13:00~13:45 misa
14:00	ステップ30 14:10~14:40 坂本 直子	骨盤ウォーク 14:00~14:30 mina	ピラティス 14:10~14:55 河西ひとみ	<b>有料</b>	ロウリュウ(女性) 14:10~
15:00	ハタヨガ 15:00~15:45 坂本 直子	バレエ(バー) 14:45~15:30 大森 愛	ホット体幹ヨガ 15:15~16:15 Mina	14:30~ <b>ストレッチエリア</b>	*** *** ***
15:30		バレエ(センター) 15:45~16:30 大森 愛			*** *** ***
16:00	BAILA BAILA 16:00~16:45 RUI	かんたんリンパヨガ 16:45~17:30 石川 まさ子	ベーシックヨガ 17:00~18:00 HITOMI		
16:30		ハタヨガ 17:50~18:35 石川 まさ子	デトックスヨガ 18:15~19:00 HITOMI		
17:00	ZUMBA 17:00~17:45 RUI				
17:30					
18:00					
18:30					
19:00					
19:30					



閉館時間 20:00