

ゼクシス広島 特別スケジュール

2月11日(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	
11:00	RADICAL メガダンス 11:05~11:50	岡原 真利子		奥田 絵里	
11:30	梶川 倫世	はじめてフラダンス 11:35~12:05 奥田 絵里			アクア30 11:15~11:45 中田
12:00	リトモス 12:05~12:50	フラダンス 12:15~13:00 奥田 絵里	ヒーリングヨガ 12:00~12:45		クロール 12:00~12:20
12:30	梶川 倫世		前野 由美子	自重トレーニング 12:30~13:00 misa	平泳ぎ 12:30~12:50
13:00	RADICAL パワーカーディオ 13:10~14:00	エアロ30 13:20~13:50	ベーシックヨガ 12:55~13:55	カルチャースクール フラダンス 13:15~14:15 奥田 絵里	
13:30	新竹 早紀 × 胡田 圭哉	河西 ひとみ	前野 由美子		アクア45 13:30~14:15 misa
14:00	RADICAL ファイドウ45 14:15~15:00	ステップ30 14:10~14:40 坂本 直子	ピラティス 14:10~14:55	有料	
14:30	HIBIKI	定員40名	河西ひとみ	ストレッチエリア ~18:30	ロウリュウ(女性) 14:10~
15:00	BAILA BAILA 15:15~16:00	ハタヨガ 15:00~15:45 坂本 直子	ホットヨガ 15:10~15:55 前野 由美子		
15:30	RUI				
16:00	ZUMBA 16:15~17:00	スローリラクセーション 16:00~16:30 新竹 早紀			
16:30	RUI	パレトン 16:45~17:30 Takamatsu	ホット体幹ヨガ 16:30~17:30 Mina		
17:00					
17:30					
18:00		ハタヨガ 17:50~18:35 石川 まさ子			
18:30					
19:00					
19:30					

閉館時間 20:00

Happy Valentine

