

ゼクシス広島 特別スケジュール

3/21(木)					
	8F		10F	9F	10F
	A	B	C	D	プール・スパ
10:30	エアロ30 10:30~11:00 田中 希恵	気功体操 10:25~11:10 岡原 真利子	ハタヨガ 10:30~11:15 Mina		アクアウオーク 10:30~11:00 竹野内
11:00	新曲発表会		Mina	調整体操 11:00~11:45 misa	アクア30 11:15~11:45 竹野内
11:30	リトモス 11:30~12:30 TOMOKO & MICHIO & KIE	プラナーエクササイズ 11:30~12:15 岡原 真利子	骨盤ヨガ 11:30~12:15 Mina	misa	
12:00	有料		ホットヨガ 12:35~13:20 Mina	ストレッチ&ピラティス 12:00~13:00 信田 真巳	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
13:00	パワー45 13:00~13:45 胡田 圭哉	ZUMBA 13:00~13:45 三隋 美賀子	Mina	13:30~ ストレッチエリア	
13:30					
14:00	ファイドウ45 14:00~14:45 HIBIKI	BAILA BAILA 14:00~14:45 RUI	ハタヨガ 14:10~14:55 三隋 美賀子		
14:30					
15:00	自力整体☆前半 15:00~15:45 長宗 裕美	DISCO WORLD 15:00~15:45 RUI	ホットヨガ 15:10~15:55 三隋 美賀子		
15:30					
16:00	自力整体☆後半 15:55~16:40 長宗 裕美	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	ホットヨガ 16:10~16:55 久保 瑠璃子		
16:30					
17:00	はじめて JAZZダンス 17:00~18:00 Takamatsu		ソフトホットヨガ 17:15~18:00 前野 由美子		
17:30					
18:00					
18:30					
19:00					
19:30					

閉館時間 20:00