

ゼクシス広島 特別スケジュール

3/24(日)					3/30(土)					
8F		10F	9F	10F	8F		10F	9F	10F	
A	B	C	D	フール・スパ	A	B	C	D	フール・スパ	
10:30 ルーシーダットン 10:30~11:10 みどり	エアロ30 10:25~10:55 竹野内		10:30~ ストレッチエリア		10:30 リトモス 10:30~11:15	リラックスヨガ 10:25~11:10 前野 由美子	ピラティス 10:30~11:15 河西 ひとみ		クロール 10:30~10:50 STAFF	
11:00 フィットネスフラ 11:25~12:05 みどり	ステップ30 11:05~11:35 竹野内	SALSATION 11:00~12:00 HIROMI			11:00 田中 希恵 新曲発表会 メカダンス	DISCO WORLD 11:45~12:30 RUI	ホットヨガ 11:35~12:20 河西 ひとみ			
12:00 ZUMBA 12:20~13:00 みどり	ステップ40 11:50~12:30 竹野内	ホットヨガ 12:30~13:15 ダイスケ			12:00 IZUMI & 梶川 倫世		カルチャースクール チューブヨガ 12:30~14:00 ミッツ			
13:00 新曲発表会 パワー60 13:15~14:15 フレディ・マーキュリー & 長瀬 翔太郎	天空大河 13:15~13:45 みどり	体軸ヨガ 13:45~14:30 ダイスケ			13:00 ROUYU (男性) 13:10~	13:00 RABICAL パワーカーディオ 12:50~13:40 バルナック松	サルサ 13:05~13:50 erina	アシュタンガヨガ	90分クラスと なります。 有料	ロウリュウ(男性) 13:10~
14:00 新曲発表会 ファイドウ60 14:35~15:35 HIBIKI & 新竹 早紀	エアロ30 14:00~14:30 國重 智恵子				14:00 ロウリュウ(女性) 13:40~	14:00 ZUMBA 14:05~15:05 miki	BAILABAILA 14:10~14:55 erina	SUU		ロウリュウ(女性) 13:40~
15:00 新曲発表会 イレブン30 15:55~16:25	エアロ40 15:10~15:50 奥田 絵里	ハタヨガ 15:00~15:45 國重 智恵子			15:00 アクア45 14:45~15:30 石川 まさ子	15:30 マットストレッチ 15:30~16:15 miki	ファイドウ45 15:10~15:55 バルナック松	ホットヨガ 15:20~16:05 erina		背泳ぎ 15:15~15:35
16:30 担当者は 当日のお楽しみ	はじめてフラダンス 16:05~16:35 奥田 絵里	骨盤ヨガ 16:15~17:00 Mina			16:00 ロウリュウ(男性) 16:10~	16:30 ステップ30 16:30~17:00 豊島 三幸	美筋パワーヨガ 16:10~16:55 なお			平泳ぎ 15:45~16:05
17:00 ZUMBA 17:15~18:00 RUI	フラダンス 16:50~17:35 奥田 絵里	ホットヨガ 17:20~18:05 Mina			16:30 ロウリュウ(女性) 16:40~	17:00 エアロ40 17:15~17:55 豊島 三幸	ストレッチ&ピラティス 17:10~17:55 信田 真巳	アロマホットヨガ 17:15~18:15 なお		ロウリュウ(男性) 16:10~
18:00 DISCO WORLD 18:20~19:05 RUI	骨盤調整体操 17:50~18:35 奥田 絵里				18:00 ZUMBA GOLD 18:15~18:45 信田 真巳	18:30 ZUMBA 19:00~19:45 信田 真巳				ロウリュウ(女性) 16:40~
19:00					19:00					
19:30				19:30						
閉館時間 20:00					閉館時間 21:00					

各種レッスンの途中入場、途中退場は固くお断りをしています。

14:30~
ストレッチエリア

