

ゼクシス広島 特別スケジュール

9/16(月)					
	8F		10F	9F	10F
	A	B	C	D	プール・スパ
10:30	エアロ30 10:25~10:55 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	ソフトホットヨガ 11:00~11:45	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	住谷 奈緒子		アクア30 11:20~11:50 中田
12:00	リトモス 12:05~12:50	ベリーシェイプ 12:15~13:00	マットストレッチ 12:00~13:00		クロール 12:00~12:20
12:30	梶川 倫世	奥田 絵里	misa		平泳ぎ 12:30~12:50
13:00					
13:30	エアロ30 13:20~13:50 河西 ひとみ	ファイドウ45 13:15~14:00 ハルナツク松	ヨガストレッチ 13:15~14:00 KAYO	カルチャースクール フラダンス 13:15~14:15 奥田 絵里	アクアダンス 13:30~14:15 misa
14:00	ステップ30 14:10~14:40	X55 RADICAL FITNESS 14:25~15:10	ピラティス 14:10~14:55	有料	
14:30	坂本 直子	KEIYA	河西ひとみ	カルチャースクール 骨盤調整体操 14:30~15:30 奥田 絵里	
15:00	ハタヨガ 15:00~15:45	イレブン RADICAL FITNESS 15:30~15:45 staff	ソフトホットヨガ 15:10~15:55	有料	
15:30	坂本 直子		石川 まさ子	15:45~ ストレッチエリア	
16:00		昭和歌謡曲エクササイズ 15:45~16:30 RUI	かんたんリンパヨガ 16:10~16:55 石川 まさ子		
16:30					
17:00	Retoro Groove 16:45~17:30 RUI				
17:30		ハタヨガ 17:40~18:25 石川 まさ子			
18:00					
18:30					
19:00					
19:30					

閉館時間 20:00

