



ゼクシス広島 特別スケジュール

2月24日(月祝)

| | 8F | | 10F | 9F | 10F |
|-------|--|---|----------------------------|---|-------------------------------|
| | A | B | C | D | フール |
| 10:30 | エアロ30 10:25~10:55 中田 | 骨盤調整体操 10:30~11:15 | | | |
| 11:00 | | 奥田 絵里 | ソフトホットヨガ 11:00~11:45 | | |
| 11:30 | X55 11:10~11:40 大高 賢史 | はじめてフラダンス 11:35~12:05 奥田 絵里 | 前野 由美子 | マットストレッチ 11:30~12:15 | アクア30 11:20~11:50 中田 |
| 12:00 | ファイドウ60 12:00~13:00 | ハワイアンフラ 12:15~13:00 | ヒーリングヨガ 12:00~12:45 | misa | |
| 12:30 | バルナック | 奥田 絵里 | 前野 由美子 | 定員25名 自重トレーニング 12:30~13:00 misa | |
| 13:00 | | RADICAL パワー30 13:15~13:45 バルナック | パワーヨガ 12:55~13:55 | 定員25名 カルチャースクール フラダンス 13:15~14:15 | |
| 13:30 | エアロ30 13:20~13:50 河西 ひとみ | | Nagi | 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 坂本 直子 | ヨガストレッチ40 14:00~14:40 KAYO | ピラティス 14:10~14:55 | 有料 | |
| 14:30 | | | 河西ひとみ | カルチャースクール 骨盤調整体操 14:30~15:30 | |
| 15:00 | ハタヨガ 15:00~15:45 坂本 直子 | ウエスト&ヒップ 15:00~15:30 バルナック | ソフトホットヨガ 15:10~16:10 | 奥田 絵里 | |
| 15:30 | | | | 有料 | |
| 16:00 | スローリラクセーション 16:15~16:45 KAYO | DZ.Fit.Retro 15:45~16:30 RUI | Manah | 15:45~ ストレッチエリア | |
| 16:30 | | 歌謡ヒットパレード 16:45~17:30 RUI | ミュージックホットヨガ 16:25~17:25 | | |
| 17:00 | パワーカーディオ 16:50~17:40 HIBIKI | | Manah | | |
| 17:30 | | ハタヨガ 17:50~18:35 石川 まさ子 | | | |
| 18:00 | | | | | |
| 18:30 | | | | | |
| 19:00 |   | | | | |
| 19:30 | | | | | |

閉館時間 20:00