

# 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	フェール
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 奥田 絵里	ヒーリングヨガ 12:00~12:45 前野 由美子	misa	
12:30	バルナック松				<b>定員25名</b> 自重トレーニング 12:30~13:00 misa	
13:00			<b>RADICAL</b> パワー30 13:15~13:45 STAFF	パワーヨガ 12:55~13:55 Nagi	<b>定員25名</b> カルチャースクール フラダンス 13:15~14:15 奥田 絵里	
13:30	エアロ30 13:20~13:50 河西 ひとみ				<b>有料</b>	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 河西ひとみ		
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 STAFF	ソフトホットヨガ 15:10~16:10 Manah		
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		<b>15:45~</b> <b>ストレッチエリア</b>	
16:30				ミュージックホットヨガ 16:25~17:25 Manah		
17:00	パワーカーディオ 16:50~17:40 STAFF		歌謡ヒットパレード 16:45~17:30 RUI			
17:30			ハタヨガ 17:50~18:35 石川 まさ子			
18:00						
18:30						
19:00						
19:30						

天皇誕生日



閉館時間 20:00