

# ゼクシス広島 特別スケジュール

	11/22(日)					11/23(月)								
	8F		10F	9F	10F	8F		10F	9F	10F				
	A	B	C	D	フル・スパ	A	B	C	D	フル・スパ				
10:30	肩こり腰痛体操 10:30~11:15 沖本	DZ.Fit.Retro 10:25~11:10 RUI	目覚めのシェイプヨガ 10:30~11:15 KAORI			エアロ40 10:25~11:05 中田								
11:00					10:30~ <b>ストレッチエリア</b>									
11:30	ZUMBA 11:45~12:30 沖本	DISCO WORLD 11:40~12:25 RUI					ファイドウ60 11:35~12:35 颯真	ミュージックヨガ 11:30~12:15 MANAH			アクア30 11:25~11:55 中田			
12:00														
12:30														
13:00	パワー45 13:00~13:45 HIRO		体幹ヨガ45 13:00~13:45 ダイスケ					メガダンス 13:00~14:00 IZUMI × 颯真	ベーシックヨガ 13:00~14:00 MIZUKI					
13:30														
14:00	ファイドウ45 14:15~15:00 颯真	バレトン 14:15~15:00 IZUMI	パフォーマンスアップヨガ 14:15~15:00 ダイスケ				ピラティス 14:05~14:50 河西ひとみ							
14:30														
15:00									フローヨガ 15:00~16:00 MIZUKI					
15:30	メガダンス45 15:30~16:15 IZUMI		ヨガビギナー 15:45~16:30 MANAH											
16:00						パワー60 16:00~17:00 ATSUSHI × HIRO	フランドンス 16:10~16:55 みどり							
16:30	HIPHOP 16:45~17:30 IZUMI		ヨガリラックス 17:00~17:45 MANAH											
17:00														
17:30						ファイドウ60 17:30~18:30 ATSUSHI								
18:00														
18:30														
19:00														
19:30														
	閉館時間 20:00					閉館時間 20:00								

10:30~  
**ストレッチエリア**



**!**  
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。

**楽しく過ごすために皆様にマスク着用を徹底的に心掛けましょう！**