


# スパ&フィットネス ゼクシス広島 GWスケジュール

5/2(日)					5/3(月)					
	8F		10F	9F	10F	8F		10F	9F	10F
	A	B	C	D	プール・スパ	A	B	C	D	プール・スパ
10:30	フラダンス 10:30~11:15 みどり	DZ.Fit.Retro 10:25~11:10 RUI	ソフトホットヨガ 10:25~11:10 KAORI			エアロ40 10:25~11:05 中田		ハタヨガ 10:35~11:20 住谷 奈緒子		
11:00										
11:30	ZUMBA 11:45~12:30 みどり	DISCO WORLD 11:40~12:25 RUI				メガダンス 11:35~12:20 梶川 倫世	ムーブメントヨガ 11:30~12:15 MANAH			アクア30 11:25~11:55 中田
12:00										
12:30										
13:00	エアロ30 13:00~13:30 瀬尾 江美	マットストレッチ 13:00~13:30 重田 舞	体幹ヨガ45 13:00~13:45 ダイスケ			リトモス60 12:50~13:50 梶川 倫世		ベーシックヨガ 13:00~14:00 MIZUKI		
13:30										
14:00	ステップ45 14:00~14:45 瀬尾 江美	ピラティス 14:00~14:45 重田 舞	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	STRONG Nation 15:15~16:00 重田 舞		ソフトホットヨガ 15:45~16:30 MANAH					フローヨガ 15:00~16:00 MIZUKI		
15:30										
16:00						フラダンス 16:00~16:45 みどり				
16:30	ZUMBA 16:30~17:30 Chami									
17:00			リラックスヨガ 17:00~17:45 MANAH							
17:30						RADICAL ファイドウ60 17:15~18:15 SAKI × 颯真				
18:00	メガダンス 18:00~18:45 颯真				アクアZUMBA 18:00~18:30 chami					
18:30										
19:00										
19:30										

10:30~  
ストレッチエリア



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。



閉館時間 20:00

# スパ&フィットネス ゼクシス広島 GWスケジュール

5/4(火)					5/5(水)					
8F		10F	9F	10F	8F		10F	9F	10F	
A	B	C	D	プール・スパ	A	B	C	D	プール・スパ	
10:30 エアロ30 10:30~11:00 瀬尾 江美		自力整体☆前半 10:25~11:10 長宗 裕美	<b>10:30~</b>  <b>ストレッチエリア</b>  <b>14:45まで</b>	アクアウオーク 10:30~11:00 河西 ひとみ	10:30 バレトン30 10:30~11:00 IZUMI		ハタヨガ 10:25~11:10 河西ひとみ	<b>10:30~</b>  <b>ストレッチエリア</b>		10:30
11:00	PARTY GROOVE 11:15~12:00 KACO	自力整体☆後半 11:40~12:25 長宗 裕美		アクア45 11:15~12:00 河西 ひとみ	11:00 RADICAL メガダンス 11:30~12:15 IZUMI					11:00
11:30 ステップ45 11:30~12:15 瀬尾 江美					11:30 RADICAL メガダンス 11:30~12:15 IZUMI					11:30
12:00					12:00					12:00
12:30					12:30					12:30
13:00 RADICAL メガダンス60 13:00~14:00 IZUMI	ポルドブラ 13:00~13:45 長宗 裕美				13:00 リトモス 12:50~13:35 梶川 倫世	13:00 RADICAL パワー45 13:00~13:45 SAKI				13:00
13:30					13:30					13:30
14:00					14:00					14:00
14:30 HIPHOP 14:30~15:15 IZUMI		ベーシックヨガ 14:15~15:00 AYU			14:30 ZUMBA 14:05~14:50 梶川 倫世	14:30 ピラティス 14:15~15:00 KACO				14:30
15:00					15:00					15:00
15:30		骨盤調整ヨガ 15:30~16:15 AYU	カルチャースクール ラテン 15:15~16:15 北本 愛美 <small>有料</small>	15:30 JAZZダンス 15:30~16:30 Takamatsu			ベーシックヨガ 15:30~16:30 MIKA	15:30		
16:00 バレトン 16:00~16:45 Takamatsu				16:00				16:00		
17:00				16:30 RADICAL X55 17:00~17:45 SAKI				16:30		
17:30				17:30				17:30		
18:00				18:00 RADICAL ファイドウ60 18:15~19:15 ATSUSHI × 颯真				18:00		
18:30				18:30				18:30		
19:00				19:00				19:00		
19:30				19:30				19:30		

閉館時間 20:00

閉館時間 20:00