

# ゼクシス広島 特別スケジュール

9/20(月祝)					9/23(木祝)					
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 エアロ40 10:25~11:05 中田		ハタヨガ 10:30~11:15 住谷 奈緒子			10:30 エアロ40 10:25~11:05 重田 舞		骨盤ヨガ 10:30~11:15 Mina			
11:30 リトモス 11:30~12:15 梶川 倫世		ムーブメントヨガ 11:45~12:30 MANAH		アクア30 11:30~12:00 中田	11:30 ZUMBA 11:30~12:15 重田 舞	CHOREOLOGYby SALSATION® 11:20~12:05 HIROMI☆	骨盤底筋 トレーニングヨガ 11:45~12:30 Mina		アクア45 10:45~11:30 TELU	
12:30 BODY JAM 12:40~13:40 梶川倫世			<h2>敬老の日</h2>		12:30 SALSATION® 12:45~13:45 HIROMI☆	LesMILLS BODY ATTACK 12:45~13:30 KENTA				
14:00 ピラティス 14:05~14:50 河西ひとみ	美腰・骨盤調整 14:15~15:00 みどり				14:00 ZUMBA 14:00~14:45 TELU	骨盤調整ヨガ 14:00~14:45 Mina				
15:30 フラダンス 15:20~16:05 みどり					15:00 自力整体☆前半 15:00~15:45 長宗 裕美		フラダンス 15:15~16:00 みどり			
16:00 PARTY GROOVE 16:00~17:00 KACO		パワーヨガ 16:00~16:45 石川 まさ子			16:00 自力整体☆後半 16:15~17:00 長宗 裕美			ヨガ 16:15~17:00 羽原		
17:00 BODY ATACK 16:45~17:30 KENTA		夜ヨガ 17:15~18:00 石川 まさ子			17:00 HIPHOP 17:30~18:30 IZUMI		美腰・骨盤調整 16:30~17:15 みどり			
17:30 ピラティス 17:30~18:15 KACO					18:00 IZUMI			ヨガニドラ 17:30~18:15 羽原		
18:30 LesMILLS					18:30 LesMILLS					
19:00					19:00					
19:30					19:30					

10:30~  
**ストレッチエリア**



閉館時間 20:00

閉館時間 20:00