

ゼクシス広島 特別スケジュール

11月3日(水祝)

	8F		10F	9F	10F
	A	B	C	D	フール
10:30	パレトン 10:30~11:15		ハタヨガ 10:25~11:10	10:30~	
11:00	IZUMI	DZ.Fit.Retoro 10:45~11:30 RUI	河西ひとみ		
11:30				ストレッチエリア	
12:00	エアロ30 11:45~12:15 IZUMI	DISCO WORLD 12:00~12:30 RUI	調整体操 11:45~12:45		
12:30		LES MILLS	misa	ストレッチエリア	
13:00	リトモス 12:50~13:35 梶川 倫世	BODY COMBAT 13:00~13:45 SAKI	マットストレッチ 13:15~14:00 misa		
14:00	ZUMBA 14:05~14:50 梶川 倫世	ピラティス 14:15~15:00 KACO		ストレッチエリア	
14:30					
15:00				ストレッチエリア	
15:30	JAZZダンス 15:30~16:30 Takamatsu		ベーシックヨガ 15:30~16:30 MIKA		
16:00				ストレッチエリア	
16:30					
17:00	BODYJAM 17:00~17:45 こまち	DISCO WORLD 17:00~17:45 RUI	肩こり緩和ヨガ 17:00~17:45 由貴	ストレッチエリア	
17:30					
18:00				ストレッチエリア	
18:30	BODY PUMP 18:15~19:00 SAKI	DZ.Fit.Retro 18:15~19:00 RUI	骨盤調整ヨガ 18:15~19:00 由貴		
19:00				ストレッチエリア	
19:30					

閉館時間 20:00