

ゼクシス広島 特別スケジュール

3月21日(月祝)

	8F		10F	9F	10F
	A	B	C	D	フール
10:30	エアロ40 10:25~11:05 中田	マットストレッチ 10:30~11:15 SHOKO	ハタヨガ 10:30~11:15 住谷 奈緒子	<div style="font-size: 2em; font-weight: bold;">10:30~</div> <div style="font-size: 4em; font-weight: bold; margin-top: 20px;">ストレッチエリア</div>	
11:00					
11:30	リトモス 11:30~12:15		ムーブメントヨガ 11:45~12:30 MANAH		アクア30 11:30~12:00 中田
12:00	梶川 倫世				
12:30	LES MILLS BODY JAM				
13:00	12:40~13:40 梶川倫世	HYPER TRAINING 13:00~13:40 KO-KI	肩コリ腰痛予防ヨガ 12:55~13:40 河西ひとみ		
13:30	LES MILLS				
14:00	BODYCOMBAT 14:05~14:50 KO-KI	美腰・骨盤調整 14:05~14:50 みどり	ピラティス 14:05~14:50 河西ひとみ		
14:30					
15:00					
15:30	フラダンス 15:15~16:00 みどり	PARTY GROOVE 15:15~16:15 KACO			
16:00	LES MILLS				
16:30	BODYATTACK 16:30~17:15 KENTA	ピラティス 16:45~17:30 KACO	パワーヨガ 16:30~17:15 石川 まさ子		
17:00					
17:30					
18:00	SALSATION® 17:45~18:45		夜ヨガ 17:45~18:30 石川 まさ子		
18:30	HIROMI☆				
19:00					
19:30					

閉館時間 20:00