

スパ&フィットネス ゼクシス広島 GWスケジュール

5/3(火)

5/4(水)

5/5(木)

	5/3(火)				5/4(水)				5/5(木)			
	8F	10F	9F	10F	8F	10F	9F	10F	8F	10F	9F	10F
	A	B	C	D	A	B	C	D	A	B	C	D
	フル・スパ				フル・スパ				フル・スパ			
10:30	ブレイクダンスを 基にしたフィットネス HIIT the Beat 10:50~11:35 あつし	アイソレーション 10:30~11:15 KACO	自力整体☆前半 10:25~11:10 長宗 裕美	アクアワーク 10:30~11:00 河西 ひとみ	10:30 太極舞 10:30~11:15 久波 玲子	エアロ40 10:30~11:10 IZUMI	ハタヨガ 10:30~11:15 羽原		10:30 エアロ40 10:30~11:10 重田 舞		骨盤ヨガ 10:30~11:15 Mina	アクア45 10:45~11:30 TELU
11:00				アクア45 11:15~12:00 河西 ひとみ								
11:30		PARTY GROOVE 11:45~12:30 KACO	自力整体☆後半 11:40~12:25 長宗 裕美		11:30 ZUMBA 11:40~12:25 久波 玲子	バレトン 11:40~12:25 IZUMI	調整体操 11:45~12:45 misa		11:30 ZUMBA 11:35~12:20 重田 舞	CHOREOLOGY by SALSATION® 11:20~12:05 HIROMI☆	骨盤底筋 トレーニングヨガ 11:45~12:30 Mina	
12:00	LOCK DANCE 12:00~12:30 あつし											
12:30						LesMILLS						
13:00	ZUMBA 13:00~14:00 chami	ポルドブラ 13:00~13:45 長宗 裕美	身体ほぐしヨガ 13:00~13:45 SHOKO		13:00 リトモス60 12:50~13:50 梶川 倫世	BODY COMBAT 12:55~13:40 あつし&KO-KI ↑バックナンバーMIX	マットストレッチ 13:10 ~ 13:55 misa		13:00 SALSATION® 12:45~13:45 HIROMI☆	BODY ATTACK 12:45~13:30 KENTA		
13:30												
14:00	LesMILLS	マットストレッチ 14:15~15:00 SHOKO	ベーシックヨガ 14:15~15:00 AYU		14:00	ピラティス 14:05~14:50 KACO	太陽礼拝 14:20~15:05 SHOKO		14:00	LesMILLS	骨盤調整ヨガ 14:00~14:45 Mina	
14:30	BODY PUMP 14:30~15:30 安藤 夕菜			アクアZUMBA 14:30~15:00 chami	14:30 ZUMBA 14:15~15:00 梶川 倫世				14:30 ZUMBA 14:10~14:55 TELU			
15:00						LesMILLS						
15:30	新曲	ベリーダンス 15:40~16:25 MANAH	骨盤調整ヨガ 15:30~16:15 AYU		15:30 BODY PUMP 15:30~16:15 考之奨	LOCK DANCE 15:15~16:00 KACO	キレイになるヨガ 15:30~16:15 MANAH		15:00	フラダンス 15:05~15:50 みどり		
16:00	STRONG Nation 16:00~17:00 安東 夕菜					LesMILLS			15:30	自力整体☆前半 15:15~16:00 長宗 裕美		
16:30									16:00	自力整体☆後半 16:15~17:00 長宗 裕美	DISCO MIX 16:10~16:55 みどり	キレイになるヨガ 16:10~16:55 MANAH
17:00	新曲		キレイになるヨガ 16:45~17:30 MANAH		16:30 CHOREOLOGY by SALSATION 16:45~17:45 HIROMI	クレイジーABS&HI 16:30~16:50 HIRO	リラックスヨガ 16:40~17:25 MANAH		16:30			
17:30	バレトン 17:30~18:15 miki								17:00			
18:00									17:30	綺麗を魅せる ベリーダンス 17:25~18:10 MANAH		
18:30		ピラティス 18:30~19:15 miki							18:00			
19:00									18:30			
19:30									19:00			
19:30									19:30			



!
各種レッスンの途中入場、
途中退場は
固くお断りしています。



閉館時間 20:00