

ゼクシス広島 特別スケジュール

7月18日(月祝)

	8F		10F	9F	10F
	A	B	C	D	プール
10:30	エアロ40 10:25~11:05 中田	はじめての ベリーダンス 10:30~11:15 MAMAH	ハタヨガ 10:30~11:15 住谷 奈緒子		
11:00					
11:30	リトモス 11:30~12:15	マットストレッチ 11:45~12:30 SHOKO	キレイになるヨガ 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	LES MILLS			
13:00	12:40~13:40 梶川倫世	BODY ATTACK 13:00~13:30 KAZUTO	リラックスヨガ 12:55~13:40 MANAH		
13:30		デビュー戦!			
14:00	LES MILLS				
	BODY COMBAT	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	14:10~15:10 三隋 智香子				
15:00	新曲フル				
	LES MILLS	フラダンス 15:15~16:00 みどり	ポールストレッチ 15:20~15:50 AIKO		
15:30	BODY PUMP 15:40~16:40 安東 夕菜				
16:00					
16:30	新曲フル		骨盤ヨガ 16:20~17:05 Mina		
17:00					
	ZUMBA				
17:30	17:15~18:00 久波 玲子		骨盤底筋 トレーニングヨガ 17:35~18:20 Mina		
18:00					
18:30	エアロ45 18:30~19:15				
19:00	久波 玲子				
19:30					

ストレッチエリア

閉館時間 20:00