

ゼクシス広島 特別スケジュール

8月11日(木祝)

	8F		10F	9F	10F
	A	B	C	D	フール
10:30	エアロ40 10:30~11:10 重田 舞 		骨盤ヨガ 10:30~11:15 Mina	<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>	アクア45 10:45~11:30 TELU
11:00		CHOREOLOGYby SALSATION® 11:20~12:05 HIROMI☆ 	骨盤底筋 トレーニングヨガ 11:45~12:30 Mina 		
11:30	ZUMBA 11:35~12:20 重田 舞 				
12:00		LES MILLS			
12:30	SALSATION® 12:45~13:45 HIROMI☆ 	BODY ATTACK 12:45~13:30 KAZUTO 	足裏ほぐして姿勢を整える 12:55~13:35 Mina 		
13:00		LES MILLS			
13:30		BODY PUMP 14:00~14:45 安東夕菜 	骨盤調整ヨガ 14:00~14:45 Mina		
14:00	ZUMBA 14:10~14:55 TELU 				
14:30		フラダンス 15:05~15:50 みどり 	ピラティス 15:15~16:00 河西ひとみ		
15:00	STRONG Nation 15:20~16:05 安東夕菜 				
15:30		DISCO MIX 16:10~16:55 みどり	キレイになるヨガ 16:30~17:15 MANAH		
16:00	LES MILLS				
16:30	BODY COMBAT 16:30~17:30 KO-KI 				
17:00					
17:30			リラックスヨガ 17:45~18:30 MANAH		
18:00	PERFECT ABS 17:55~18:25 KO-KI 				
18:30	ここまでやらないと 腹筋は割れない！ 腹筋の新常識を 教える初級~上級 全ての方が対象				
19:00					
19:30					



閉館時間 20:00