

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		骨盤ヨガ 10:30~11:15	10:30~ ストレッチエリア	アクア45 10:45~11:30
11:00	重田 舞		Mina		TELU
11:30	ZUMBA 11:35~12:20	CHOREOLOGYby SALSATION® 11:20~12:05 HIROMI☆	骨盤底筋 トレーニングヨガ 11:45~12:30		
12:00	重田 舞		Mina		
12:30		LES MILLS			
13:00	SALSATION® 12:45~13:45	BODY ATTACK 12:45~13:30 KAZUTO	足裏ほぐして姿勢を整える 12:55~13:35		
13:30	HIROMI☆	LES MILLS	Mina		
14:00	ZUMBA 14:10~14:55	BODY PUMP 14:00~14:45 安東夕菜	骨盤調整ヨガ 14:00~14:45		
14:30	TELU		Mina		
15:00		フラダンス 15:05~15:50	ピラティス 15:15~16:00		
15:30	STRONG Nation 15:20~16:05 安東夕菜	みどり	河西ひとみ		
16:00	LES MILLS	DISCO MIX 16:10~16:55 みどり	キレイになるヨガ 16:30~17:15		
16:30	BODY PUMP 16:30~17:30		MANAH		
17:00	こうのすけ				
17:30			リラックスヨガ 17:45~18:30		
18:00	PERFECT ABS 17:55~18:25 KO-KI		MANAH		
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