

# ゼクシス広島 特別スケジュール

10月10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		
11:30	リトモス 11:30~12:15 梶川 倫世	カーディオと 腹筋のクラス CARDIO & ABS 11:50~12:20 SHIZUMA ☆	フローヨガ 11:45~12:30 SHOKO		アクア30 11:30~12:00 中田
12:30	LES MILLS BODY JAM 12:40~13:40 梶川 倫世	LES MILLS BODY COMBAT 12:50~13:35 SHIZUMA ☆			
13:30			ベーシックヨガ 13:00~14:00 MIZUKI		
14:00	ピラティス 14:05~14:50 河西 ひとみ	美腰・骨盤調整 14:05~14:50 みどり			
15:30	LES MILLS	フラダンス 15:15~16:00 みどり	フローヨガ 15:00~16:00 MIZUKI		
16:30	BODY COMBAT 16:05~17:05 三隋 智賀子		ポールストレッチ 16:20~17:05 AIKO ☆		
17:00	新曲発表				
17:30	BODY PUMP 17:30~18:30 安藤 夕菜	PARTY GROOVE 17:30~18:30 KACO	ベーシックヨガ 17:30~18:15 AYU		
18:30	LES MILLS		骨盤調整ヨガ 18:45~19:30 AYU		

ストレッチエリア



閉館時間 20:00