

ゼクシス広島 特別スケジュール

11月23日(水祝)

	8F		10F	9F	10F
	A	B	C	D/スパ	プール
10:30	PARTY GROOVE 10:30~11:15	フィットネス系 ブレイクダンス	ハタヨガ 10:25~11:10		
11:00	KACO	HIT the Beat by Breakletics® 10:40~11:25	河西 ひとみ		
11:30		あつし			
12:00	ZUMBA 11:40~12:25	ブレイクダンス の基礎クラス	調整体操 11:45~12:45		アクア45 11:45~12:30
12:30	KACO	Breakin 11:50~12:20 1, 3週目 ステップ 2, 4週目 スキル	misa		河西 ひとみ
13:00	リトモス 12:50~13:35	BODY COMBAT 12:50~13:50			
13:30	梶川 倫世	スタッフ	マットストレッチ 13:10~13:55		
14:00	ZUMBA 14:00~14:45	ピラティス 14:05~14:50	太陽礼拝 14:20~15:05		
14:30	梶川 倫世	KACO	SHOKO		
15:00	LES MILLS				
15:30	BODY PUMP 15:20~16:20	アイソレーション 15:15~16:00	ポール足裏ほぐし ~姿勢を整える~ 15:30~16:00		
16:00	安東 夕菜		Mina		
16:30		チャレンジ JAZZダンス 16:30~17:15	骨盤ヨガ 16:30~17:15	男性サウナにて！ ロウリュウ(男) 16:35~17:55	
17:00	STRONG Nation 16:45~17:30	Takamatsu	Mina		
17:30					
18:00	STUDIO RUN 17:50~18:20	バレトン 17:40~18:25	骨盤底筋 トレーニングヨガ 17:40~18:25		
18:30	DJ☆SHIZUMA	Takamatsu	Mina		
19:00	「走る」レッスン 走るためのトレーニングなどします。				
19:30					

勤労感謝の日



閉館時間 20:00