

ゼクシス広島 特別スケジュール

11月3日(木祝)

	8F		10F	9F	10F
	A	B	C	D	プール
10:30	エアロ40 10:30~11:15 重田 舞	ZUMBA 11:35~12:20 野中 咲	骨盤ヨガ 10:30~11:15 Mina		アクア45 10:45~11:30 TELU
11:30	ZUMBA 11:35~12:20 重田 舞	バレトン 11:35~12:20 野中 咲	骨盤底筋トレーニングヨガ 11:45~12:30 Mina		
12:30	LES MILLS				
13:00	BODY PUMP60 12:45~13:45 安東 夕奈	PARTY GROOVE 12:45~13:30 KACO	ポール足裏ほぐし ~姿勢を整える~ 13:00~13:30 Mina		
14:00	ZUMBA 14:10~14:55 TELU	STRONG Nation 14:00~14:45 安東 夕菜	骨盤調整ヨガ 14:00~14:45 Mina		
15:00	LES MILLS	フラダンス 15:05~15:50 みどり	自力整体☆前半 15:15~16:00 長宗 裕美		
15:30	BODY COMBAT60 15:15~16:15 KO-KI				
16:00	オールバックナンバー	DISCO MIX 16:10~16:55 みどり	自力整体☆後半 16:15~17:00 長宗 裕美		
16:30	フィットネス系 ブレイクダンス				
17:00	HIIT the Beat by Breakletics® 17:05~17:50 あつし		キレイになるヨ ガ ~幸せになる呼吸~ 17:20~18:05 MANAH		
18:00	ごりごりダンスします				
18:30	Breakin 18:15~18:45 あつし	オールバックナンバー LES MILLS	ソフトホット深呼吸 ダイエットヨガ60 18:25~19:25 MANAH		
19:00		BODY ATTACK 19:00~19:30 KAZUTO			
19:30					

スト
レ
ツ
チ
エ
リ
ア



閉館時間 20:00