

ゼクシス広島 特別スケジュール

1月9日(月祝)

	8F		10F	9F	10F
	A	B	C	ジム・スパ	プール
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 12:00~12:30 スタッフ	ムーブメントヨガ 11:45~12:30 MANAH		アクア30 11:30~12:00 中田
12:30	LES MILLS BODY JAM	LES MILLS			
13:00	12:40~13:40 梶川 倫世	BODY COMBAT 13:05~13:50 スタッフ	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	整腰・骨盤調整 14:05~14:50 みどり		男性サウナにて! ロウリュウ(男) 14:05~14:20	
15:00	フラダンス 15:15~16:00 みどり	ポールストレッチ 15:30~16:15 AIKO	フローヨガ 15:00~16:00 MIZUKI		
16:00	LES MILLS				
16:30	BODY COMBAT 16:30~17:30 三隋 智香子	LOCK DANCE 16:45~17:30 KACO	ベーシックヨガ 17:00~17:45 AYU		
17:30			★暖かめ★		
18:00		PARTY GROOVE 17:50~18:50 KACO	骨盤調整ヨガ 18:05~18:50 AYU		
18:30			★暖かめ★		
19:00					
19:30					



成人の日

閉館時間 20:00