


ゼクシス広島 特別スケジュール

2月23日(木祝)

	8F		10F	9F	10F
	A	B	C	ジム・スパ	プール
10:30	エアロ40 10:30~11:10 重田 舞 		骨盤ヨガ 10:30~11:15 Mina		アクア45 10:45~11:30 TELU
11:00		CHOREOLOGYby SALSATION® 11:20~12:05 HIROMI☆ 	骨盤底筋 トレーニングヨガ 11:45~12:30 Mina 		
11:30	ZUMBA 11:35~12:20 重田 舞 				
12:00		LES MILLS			
12:30	SALSATION® 12:45~13:45 HIROMI☆ 	BODY PUMP 12:45~13:30 こうのすけ 	ボール足裏ほぐし ~姿勢を整える~ 13:00~13:30 Mina		
13:00				男性サウナにて!	
13:30				ロウリュウ(男)	
14:00	ZUMBA 14:10~14:55 TELU 	LOCK DANCE 14:00~14:40 KACO 	骨盤調整ヨガ 14:00~14:45 Mina	14:05~14:20	
14:30					
15:00	自力整体☆前半 15:15~16:00 長宗 裕美	PARTY GROOVE 15:05~15:50 KACO 	ベーシックヨガ 15:15~16:00 SHOKO		
15:30					
16:00	自力整体☆前半 16:15~17:00 長宗 裕美	STRONG Nation 16:20~17:05 安東 夕菜 	ボディケアストレッチ 16:25~17:10 KACO 		
16:30					
17:00	LES MILLS				
17:30	SH'BAM 17:30~18:15 ・安東夕菜 ・あつし				
18:00					
18:30					
19:00					
19:30					



閉館時間 20:00