

ゼクシス広島 特別スケジュール

2月11日(土祝)

	8F		10F	9F	10F
	A	B	C	ジム・スパ	プール
10:30	バレトン 10:30~11:15		ピラティス 10:30~11:15		
11:00	Takamatsu		河西 ひとみ		
11:30		LES MILLS			
12:00	チャレンジJAZZダンス 11:45~12:30 Takamatsu	BODY PUMP 11:40~12:25 安東 夕菜	ソフトホットヨガ 11:45~12:30 河西 ひとみ		
12:30	LES MILLS				アクア45 12:30~13:15 TELU
13:00	SH'BAM 13:00~13:45 ・三隋智香子 ・安東夕菜 ・あつし	ポールストレッチ& 体幹トレーニング 12:55~13:40 SHOKO	アシュタンガヨガ 13:00~14:00		
13:30	ジョイント		SUU	男性サウナにて!	アクアZUMBA 13:30~14:00 TELU
14:00	ZUMBA	LES MILLS		ロウリュウ(男)	
14:30	14:10~15:10 miki	BODY COMBAT 14:15~15:00 三隋 智香子		14:05~14:20	
15:00			ソフトホットヨガ 15:00~15:45 Mina		
15:30	マットストレッチ 15:40~16:25 miki	LOCK DANCE 15:40~16:20 KACO			
16:30			骨盤底筋 トレーニングヨガ 16:15~17:00 Mina		
17:00	エアロ30 16:55~17:25 重田 舞	PARTY GROOVE 16:50~17:35 KACO			
17:30					
18:00	STRONG Nation 17:55~18:40 重田 舞				
18:30					
19:00					
19:30					



閉館時間 20:00