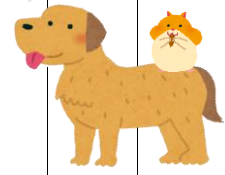


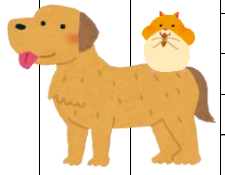
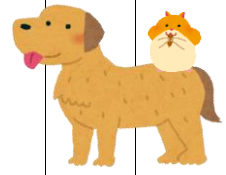
ゼクシス広島 GW特別スケジュール

4月29日(土)					4月30日(日)				
8F	10F	9F	10F		8F	10F	9F	10F	
A	B	C	D/ジム・SPA	フール	A	B	C	D/ジム・SPA	フール
10:30 リトモス 10:30~11:15 堀川 倫世	朝ヨガ 10:30~11:10 えみ☆	ピラティス 10:30~11:15 河西 ひとみ			10:30 フラダンス 10:25~11:10 みどり	足ほぐしヨガ 10:25~11:10 SHOKO	モーニングヨガ 10:25~11:10 MANAH		
11:30 K-POP 11:40~12:40 安東 夕菜	マットストレッチ 11:30~12:10 えみ☆	ソフトホットヨガ 11:45~12:30 河西 ひとみ			11:30 ZUMBA 11:35~12:20 みどり	ストレッチボール ピラティス 11:35~12:20 SHOKO	ソフトホットヨガ60 11:35~12:35 久波 玲子	モーニングヨガ 11:30~12:15 MANAH	
12:30 LES MILLS SH'BAM 13:00~13:45 安東 夕菜	はじめてステップ 12:30~13:00 AIKO	アシュタンガヨガ 13:00~14:00 SUU			12:30 DISCO MIX			カルチャー モーニングヨガ 11:30~12:15 MANAH	
13:30 ZUMBA 14:10~15:10 miki	ストレッチボール ピラティス 13:30~14:15 SHOKO				13:00 STRONG Nation 13:00~13:45 みどり	体幹ヨガ45 13:00~13:45 ダイスケ			
15:30 マットストレッチ 15:40~16:25 miki	HYPER BODYMAKE 15:00~15:45 MITSUYOSHI	ソフトホットヨガ 15:00~15:45 Mina			14:00 LES MILLS SH'BAM 14:15~15:00 安東 夕菜	整腰・骨盤調整 13:55~14:40 みどり	ハチマーニクス アップヨガ 14:15~15:00 ダイスケ		
16:30 エアロ30 16:55~17:25 重田 舞		骨盤底筋 トレーニング 16:15~17:00 Mina			15:30 ZUMBA BODY ATTACK 15:30~16:15 安東 夕菜		ソフトホットヨガ 15:45~16:30 羽原		
17:00 STRONG Nation 17:55~18:40 重田 舞					16:30 LES MILLS BODY COMBAT 16:45~17:30 Atsushi		リラックスヨガ 17:00~17:45 羽原		
18:00					17:30				
18:30					18:00				
19:00					18:30				
19:30					19:00				
19:30					19:30				



ゼクシス広島 GW特別スケジュール

5月1日(月)					5月2日(火)				
8F	10F	9F	10F		8F	10F	9F	10F	
A	B	C	D/ジム・SPA	フール	A	B	C	D/ジム・SPA	フール
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			10:30 エアロ30 10:30~11:00 瀬尾 江美	アイソレーション 10:30~11:15 KACO	自力整体☆前半 10:25~11:10 長宗 祐美		
11:30 リトモス 11:30~12:15 堀川 倫世	かんたんバレエ 11:45~12:25 えみ☆	ムーブメントヨガ 11:45~12:30 MANAH			11:30 ステップ45 11:30~12:15 瀬尾 江美	PARTY GROOVE 11:45~12:30 KACO	自力整体☆後半 11:40~12:25 長宗 祐美		
12:30 LES MILLS BODY JAM 12:40~13:40 堀川 倫世	大極舞 12:50~13:30 久波 玲子	ベーシックヨガ 13:00~14:00 MIZUKI			12:30 アクア45 11:30~12:00 中田				
13:30 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				13:00 ポルドルブラ 13:00~13:45 長宗 祐美	身体ほぐしヨガ 13:00~13:45 SHOKO			
15:30 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			13:30 モダンJAZZ ベーシック 13:15~14:00 Takamatsu	ベーシックヨガ 13:00~13:45 長宗 祐美			
16:30 LOCK DANCE 16:30~17:15 KACO		リラックスヨガ 16:30~17:15 久波 玲子			14:00 バレット 14:30~15:15 Takamatsu	かんたんエアロ (初心者向け) 14:30~15:15 岸本 さおり	ベーシックヨガ 14:15~15:00 AYU		
17:30 ZUMBA 17:45~18:30 KACO					15:30 ピラティス 15:45~16:30 久波 玲子	リトモス 15:45~16:30 岸本 さおり	骨盤調整ヨガ 15:30~16:15 AYU		
18:00					16:30				
18:30					17:00				
19:00					17:30				
19:30					18:00				
19:30					18:30				
19:30					19:00				
19:30					19:30				



閉館時間 20:00

閉館時間 20:00

閉館時間 20:00

閉館時間 20:00

ゼクシス広島 GW特別スケジュール

5月3日(水)					5月4日(木)				
8F	10F	9F	10F		8F	10F	9F	10F	
A	B	C	D/ジム・スパ	フール	A	B	C	D/ジム・スパ	フール
10:30 DISCO WORLD 10:30~11:15 IZUMI	太極舞 10:30~11:15 久波 玲子	骨盤ヨガ 10:30~11:15 Mina			10:30 エアロ40 10:30~11:10 重田 舞	かんたんバレエ 10:35~11:15 えみ☆	ストレッチヨガ 10:30~11:15 久波 玲子		
11:30	パレトン 11:40~12:25 IZUMI	ZUMBA 11:40~12:25 久波 玲子	調整体操 11:45~12:45 misa		11:30 ZUMBA 11:35~12:20 重田 舞	マットストレッチ 11:35~12:15 えみ☆	ピラティス 11:45~12:30 久波 玲子		
12:00	エアロ45 12:50~13:35 久波 玲子	LES MILLS BODY COMBAT 12:55~13:40 Atsushi	マットストレッチ 13:10~13:55 misa		12:00 STRONG Nation 12:50~13:35 重田 舞	DISCO MIX 12:40~13:25 みどり	柔軟性アップヨガ 13:00~13:45 羽原		
12:30					12:30 ZUMBA 14:10~14:55 TELU	整腰・骨盤調整 13:50~14:35 みどり	ヒップアップヨガ 14:15~15:00 羽原		
13:00					13:00				
13:30					13:30				
14:00	ZUMBA 14:05~14:50 みどり	ピラティス 14:05~14:50 KACO	ボール足裏療法 14:15~14:45 Mina		14:00				
14:30					14:30				
15:00	フラダンス 15:15~16:00 みどり	アイソレーション 15:15~15:45 KACO	骨盤底筋 トレーニング 15:00~15:45 Mina		15:00	フラダンス 15:05~15:50 みどり	ワインヤサフーヨガ 15:30~16:15 羽原		
15:30					15:30				
16:00	LES MILLS PARTY GROOVE 16:15~17:00 KACO				16:00	LES MILLS SH'BAM 16:20~17:05 三階 智香子			
16:30					16:30				
17:00					17:00				
17:30	LES MILLS SH'BAM 17:45~18:30 三階 智香子 あつし				17:30				
18:00					18:00				
18:30					18:30				
19:00					19:00				
19:30					19:30				



ゼクシス広島 GW特別スケジュール

5月5日(金)					5月6日(土)					5月7日(日)															
休館日					8F	10F	9F	10F		8F	10F	9F	10F		8F	10F	9F	10F							
休館日					A	B	C	D/ジム・スパ	フール	A	B	C	D/ジム・スパ	フール	A	B	C	D/ジム・スパ	フール						
休館日					10:30	エアロ40 10:30~11:10 中田	パレトン 10:30~11:15 Takamatsu	ピラティス 10:30~11:15 河西 ひとみ			10:30	フラダンス 10:25~11:10 みどり	HIT the Beat 10:40~11:25 あつし	モーニングヨガ 10:25~11:10 MANAH							10:30				
					11:00					11:00														11:00	
					11:30					11:30	チャレンジJAZZダンス 11:45~12:30 Takamatsu	HYPER TRAINING 11:45~12:25 あつし	ソフトホットヨガ 11:45~12:30 河西 ひとみ		11:30	ZUMBA 11:35~12:20 みどり	Breakin(コレオ) 11:50~12:20 あつし	ソフトホットヨガ60 11:35~12:35 久波 玲子	モーニングヨガ 11:30~12:15 MANAH					11:30	
					12:00					12:00					12:00										12:00
					12:30					12:30					12:30										12:30
					13:00					13:00	LES MILLS BODY COMBAT 12:55~13:40 あつし		アシタンガヨガ 13:00~14:00 SUU		13:00	STRONG Nation 13:00~13:45 安東 夕葉	DISCO MIX 12:45~13:30 みどり	体幹ヨガ45 13:00~13:45 ダイスケ						13:00	
					13:30					13:30					13:30										13:30
					14:00					14:00	ZUMBA 14:10~15:10 miki	エアロ45 14:35~15:20 岸本さおり	ソフトホットヨガ 15:00~15:45 Mina		14:00	LES MILLS SH'BAM 14:15~15:00 安東 夕葉	整腰・骨盤調整 13:55~14:40 みどり	ハフナーマンス アップヨガ 14:15~15:00 ダイスケ						14:00	
					14:30					14:30					14:30										14:30
					15:00					15:00					15:00										15:00
					15:30					15:30					15:30	ZUMBA 15:30~16:15 安東 夕葉	BODY ATTACK 15:30~16:15 KAZUTO	ソフトホットヨガ 15:45~16:30 羽原						15:30	
					16:00					16:00					16:00										16:00
					16:30					16:30					16:30										16:30
					17:00					17:00					17:00										17:00
					17:30					17:30					17:30										17:30
					18:00					18:00					18:00										18:00
					18:30					18:30					18:30										18:30
					19:00					19:00					19:00										19:00
19:30					19:30					19:30										19:30					



閉館時間 20:00

閉館時間 20:00

閉館時間 20:00

閉館時間 20:00