

ゼクシス広島 特別スケジュール

9月18日(月祝)

	8F		10F	9F	10F
	A	B	C	D/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45 10:30~11:15 SHOKO	ハタヨガ45 10:30~11:15 住谷 奈緒子		
11:30	リトモス45 11:30~12:15 梶川 倫世	メイクアップボディ60 11:50~12:50 kyoka&Mina ジョイント	ムーブメントヨガ45 11:45~12:30 MANAH		アクア30 11:30~12:00 中田
12:30	LES MILLS BODY JAM60 12:40~13:40 梶川 倫世	ボールほぐし30 13:10~13:40 Mina	パワーフローヨガ60 13:00~14:00 MANAH		
14:00	ピラティス(45) 14:05~14:50 河西 ひとみ	整腰・骨盤調整(45) 14:05~14:50 みどり	ホットヨガ60 14:30~15:30 久波 玲子		
15:30	ZUMBA45 15:15~16:00 みどり	ポールリリース45 15:30~16:15 AIKO	リラックスヨガ45 15:50~16:35 久波 玲子		
16:30	フラダンス(45) 16:30~17:15 みどり	LOCK DANCE45 16:45~17:30 KACO			
18:00	CHOREOLOGY by SALSATION(60) 17:45~18:45 HIROMI☆	アイソレーション45 18:00~18:45 KACO			
19:00					
19:30					



敬老の日

閉館時間 20:00