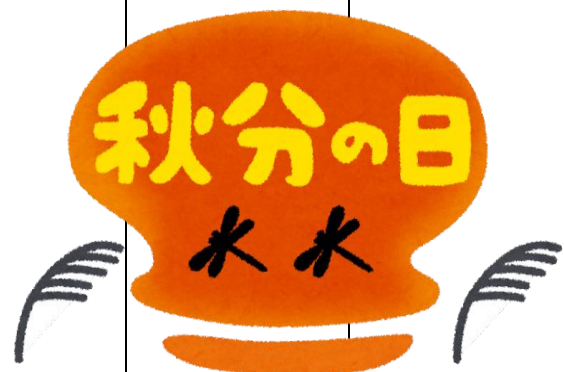


ゼクシス広島 特別スケジュール

9月23日(土祝)

	8F		10F	9F	10F
	A	B	C	D/ジム・スパ	プール
10:30	フラダンス(45) 10:30~11:15	マットストレッチ45 10:30~11:15	ピラティス45 10:30~11:15		
11:00	みどり	shoco	河西 ひとみ		
11:30		立って行う			
12:00	K-POP(45) 11:40~12:25 安東 夕菜	コンディショニング 体操45 11:45~12:30 shoco	ソフトホットヨガ45 11:45~12:30 河西 ひとみ		
12:30	LES MILLS				アクア45 12:30~13:15 TELU
13:00	BODY PUMP(45) 12:50~13:35 安東 夕菜	ポールリリース45 13:00~13:45 shoco	アシュタンガヨガ60 13:00~14:00 SUU		
13:30					アクアZUMBA30 13:30~14:00 TELU
14:00	ZUMBA60	LES MILLS			
14:30	14:10~15:10 miki	BODY COMBAT45 14:20~15:05 あつし			
15:00			ソフトホットヨガ45 15:00~15:45 Mina		
15:30	マットストレッチ45 15:40~16:25 miki	初級エアロ30 15:45~16:15 重田 舞	骨盤底筋 トレーニングヨガ 60 16:05~17:05 Mina		
16:30					
17:00	中級エアロ45 16:45~17:30 重田 舞	ベリーダンス45 16:45~17:30 MANAH			
17:30					
18:00	STRONG Nation45 17:55~18:40 重田 舞				
18:30					
19:00					
19:30					



閉館時間 20:00