

# ゼクシス広島 特別スケジュール

10月9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 SHOCO	ハタヨガ45 10:30~11:15 住谷 奈緒子		
11:00		<b>LES MILLS</b>			
11:30	リトモス45 11:30~12:15 梶川 倫世	BODY COMBAT45 11:40~12:25 三随 智香子	ムーブメントヨガ45 11:45~12:30 MANAH		アクア30 11:30~12:00 中田
12:00					
12:30	<b>LES MILLS</b>				
13:00	BODY JAM60 12:40~13:40 梶川 倫世	エアロ45 12:55~13:40 久波 玲子	幸せの呼吸法60 ~5段階呼吸を ヨガのポーズと学ぶ~ 13:00~14:00 MANAH		
13:30					
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			
14:30			パワーフローヨガ60 14:30~15:30 MANAH		
15:00					
15:30	フラダンス(45) 15:15~16:00 みどり	<b>LES MILLS</b>			
16:00		BODY PUMP45 15:30~16:15 MITSUYOSHI			
16:30	ZUMBA45 16:25~17:10 みどり				
17:00					
17:30					
18:00					
18:30					
19:00					
19:30					



閉館時間 20:00