

ゼクシス広島 特別スケジュール

12月24日(日)

	8F		10F	9F	10F
	A	B	C	ジム・スパ	プール
10:30	フラアラアチ60 10:30~11:30 野口由美子・みどり	トレーニング基礎30 10:30~11:00 SHIZUMA ☆	モーニングヨガ45 10:25~11:10 MANAH	カルチャー ホィールヨガ45 11:30~12:15 MANAH ★有料スクール★	
11:00					
11:30	メレフラ40 11:50~12:30 野口由美子・みどり	HIIT & ABS45 11:30~12:15 SHIZUMA ☆	ソフトホットヨガ60 11:35~12:35 久波 玲子		
12:00					
12:30	NIHON TRIM①	LES MILLS			
13:00	リトモス60 13:15~14:15 TOMO・梶川倫世	BODY PUMP45 13:00~13:45 こうのすけ	体幹ヨガ45 13:00~13:45 ダイスケ		
13:30					
14:00					
14:30	ダンスエアロ60 14:45~15:45 TOMO・梶川倫世	HIIT the Beat45 14:30~15:15 あつし	パフォーマンス アップヨガ45 14:15~15:00 ダイスケ		
15:00					
15:30					
16:00	NIHON TRIM②	LES MILLS	常温ヨガ45 15:45~16:30 羽原		
16:00	無料ヘルスケアセミナー ①12:30~13:00 ②15:45~16:45 参加者全員にお土産あり	SH'BAM45 16:00~16:45 あつし			
17:00			ヨガニドラ ~眠るヨガ~45 17:00~17:45 羽原		
17:30					
18:00					
18:30					
19:00					
19:30					

基礎からしっかり習得したい方におすすめ★
お申し込みはフロントにて承っております。



閉館時間 20:00