

# ゼクシス広島 特別スケジュール

## 2月12日(月祝)

	8F		10F	9F	10F
	A	B	C	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>有料イベント</b>				
11:30	リトモスイベント 11:20~12:20 みゆき&みかこ&みちよ	優しい有酸素運動45 11:35~12:20 shoco	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>				
	BODYJAM60				
13:00	12:40~13:40	<b>CARDIO TRAINING40</b> 13:00~13:40 <b>SHIZUMA☆</b>	アシュタンガヨガ60 13:00~14:00 SUU		
13:30	梶川 倫世				
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45 14:30~15:15 SUU		
14:30					
15:00					
15:30	フラダンス45 15:15~16:00 みどり	ZUMBA45 15:20~16:05 久波 玲子			
16:00					
16:30	エアロ45 16:20~17:05 久波 玲子				
17:00	<b>LES MILLS</b>	LOCK DANCE45 17:00~17:45			
17:30	BODYCOMBAT60 17:25~18:25	KACO			
18:00	三随智香子 & Atsushi	PARTY GROOVE45 18:05~18:50 KACO			
18:30	<b>ジョイント</b>				
19:00					
19:30					



閉館時間 20:00