

# ゼクシス広島 イベントスケジュール

## 4月28日(日)

	8F		10F	9F	10F
	A	B	C	ジム・スパ	プール
10:30	フラダンス45 10:25~11:10 みどり	トレーニング基礎30 10:30~11:00 SHIZUMA ☆			
11:00					
11:30	ZUMBA45 11:35~12:20 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		DISCO MIX45 12:45~13:30 みどり	ヨガバックバンド45 13:00~13:45 AYU		
13:00	エアロ初級30 13:00~13:30 重田 舞				
13:30					
14:00	エアロ中級45 13:50~14:35 重田 舞	整腰・骨盤調整45 13:55~14:40 みどり	アクティブフローヨガ45 14:00~14:45 AYU		
14:30					
15:00	STRONG Nation45 15:05~15:50 重田 舞	ZUMBA45 15:10~15:55 久波 玲子	骨盤底筋トレーニングヨガ60 15:30~16:30 羽原		
15:30					
16:00		エアロ45 16:15~17:00 久波 玲子			
16:30					
17:00			ヨガニドラ ~眠るヨガ~45 17:00~17:45 羽原		
17:30	<b>有料イベント</b> エアロ60 17:30~18:30 岩橋 悠太				
18:00					
18:30					
19:00					
19:30					

閉館時間 20:00