

# ゼクシス広島 GW特別スケジュール

## 4月29日(月)

## 5月4日(土)

8F		10F	9F	10F	8F		10F	9F	10F
A	B	C	D/ジム・スパ	プール	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			10:30 フラダンス45 10:30~11:15 野口 由美子	BODY COMBAT45 10:30~11:15 あつし			10:30
11:00 <b>有料イベント</b>					11:00 <b>有料</b> ラテンエアロ45 11:35~12:20 野口 由美子	LES MILLS BODY ATTACK30 11:45~12:15 ムヤヤ			11:00
11:30 リトモス バックナンバーMIX60 11:20~12:20 岩橋・梶川	STRONG Nation45 11:30~12:15 重田 舞	脂肪燃焼ヨガ45 11:45~12:30 shoco		11:30 アクア30 11:30~12:00 中田	11:30 <b>有料</b> キックボクシング45 12:40~13:25 野口 由美子	LES MILLS LesMills Dance30 12:45~13:15 あつし			11:30
12:00 岩橋・梶川	カーディオと腹筋のクラス CARDIO&ABS30 12:50~13:20 SHIZUMA☆	フロアヨガ60 12:50~13:50 河西ひとみ			12:00 <b>有料</b> ZUMBA45 13:55~14:40 みどり	LES MILLS SUU			12:00
12:30 <b>有料</b>					12:30 HITtheBeat45 15:15~16:00 あつし	アシュタンガヨガ60 13:00~14:00 SUU			12:30
13:00 ダンスエアロ60 12:50~13:50 岩橋・梶川	整腰・骨盤調整45 14:05~14:50 みどり	ピラティス45 14:10~14:55 河西ひとみ			13:00 フラダンス45 15:15~16:00 みどり	BODY PUMP30 13:55~14:25 RYU			13:00
13:30 岩橋・梶川					13:30 LES MILLS	リセットヨガ45 14:15~15:00 SUU			13:30
14:00 HYPER TRAINING45 14:10~14:55 SHIZUMA☆					14:00 ピラティス45 16:30~17:15 KACO	LES MILLS BODY ATTACK45 16:30~17:15 あつし			14:00
14:30 SHIZUMA☆					14:30 PARTY GROOVE45 17:35~18:20 KACO				14:30
15:00 フラダンス45 15:15~16:00 みどり	ポールリリース45 15:30~16:15 AIKO	アシュタンガヨガ60 15:25~16:25 SUU			15:00 LES MILLS				15:00
16:00 みどり					15:30 CHOREOLOGYby SALSATION@60 18:00~19:00 HIROMI☆	BODY COMBAT30 15:15~15:45 SEIYA			15:30
16:30 SALSATION@60 16:30~17:30 HIROMI☆	LES MILLS BODY ATTACK30 16:45~17:15 ムヤヤ	リセットヨガ60 16:45~17:45 SUU			16:00 LES MILLS				16:00
17:00 HIROMI☆					16:30 ピラティス45 16:30~17:15 KACO				16:30
17:30 LES MILLS					17:00 PARTY GROOVE45 17:35~18:20 KACO				17:00
18:00 BODY COMBAT60 18:00~19:00 ZEXIS ALL STAR	CHOREOLOGYby SALSATION@60 18:00~19:00 HIROMI☆				17:30 ZEXIS ALL STAR 18:00~19:00 HIROMI☆				17:30
18:30 ZEXIS ALL STAR					18:00 ZEXIS ALL STAR 18:00~19:00 HIROMI☆				18:00
19:00					18:30				18:30
19:30					19:00				19:00
					19:30				19:30

閉館時間 20:00

閉館時間 20:00

祝日  
特別  
4/  
5/4~

中  
通常  
4/30

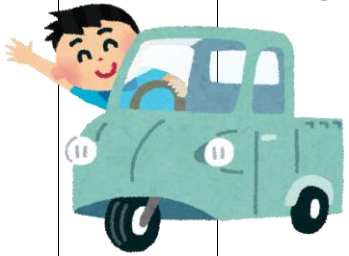
金  
休  
5/



LES MILLS  
-marathon-



昭和の日



# ゼクシス広島 GW特別スケジュール

## 5月5日(日)

## 5月6日(月)

	5月5日(日)					5月6日(月)					
	8F		10F	9F	10F	8F		10F	9F	10F	
	A	B	C	D/ジム・スパ	フール	A	B	C	D/ジム・スパ	フール	
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 ☆	調整体操60 10:30~11:30 misa			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			10:30
11:00											11:00
11:30	ZUMBA45 11:35~12:20 みどり	HIIT & ABS45 11:30~12:15 SHIZUMA ☆	マットストレッチ45 11:50~12:35 misa			リトモス45 11:30~12:15 梶川 倫世	バーベルを使った上半身のトレーニングクラス HYPER TRAINING30 11:50~12:20 SHIZUMA ☆	アシュタンガヨガ60 11:45~12:45 SUU	アクア30 11:30~12:00 中田		11:30
12:00											12:00
12:30	LES MILLS					LES MILLS					12:30
13:00	BODY COMBAT60 12:45~13:45 三随智香子 Atsushi	DISCO MIX45 12:45~13:30 みどり	マイルドフローヨガ45 13:00~13:45 AYU			BODY JAM60 12:40~13:40 梶川 倫世	カーディオと腹筋のクラス CARDIO & ABS30 12:50~13:20 SHIZUMA ☆	リセットヨガ45 13:00~13:45 SUU			13:00
13:30											13:30
14:00	LES MILLS	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			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	骨盤矯正ヨガ45 14:05~14:50 久波 玲子			14:00
14:30	BODY ATTACK45 14:15~15:00 あつし										14:30
15:00											15:00
15:30	ZUMBA45 15:30~16:15 KACO	HIIT the Beat45 15:30~16:15 あつし	骨盤底筋トレーニングヨガ60 15:30~16:30 羽原			フラダンス45 15:15~16:00 みどり	エアロ45 15:20~16:05 久波 玲子	ヴィンヤサフローヨガ60 15:10~16:10 AYU			15:30
16:00											16:00
16:30	LOCK DANCE45 16:45~17:30 KACO					ZUMBA45 16:25~17:10 久波 玲子		リラックスヨガ60 16:40~17:40 AYU			16:30
17:00											17:00
17:30			ヨガニドラ45 ~眠るヨガ~ 17:00~17:45 羽原			LOCK DANCE45 17:30~18:15 KACO					17:30
18:00											18:00
18:30											18:30
19:00											19:00
19:30											19:30

のみ  
営業  
29  
~5/6  
日  
営業  
~5/2  
曜日  
曜日  
/3



閉館時間 20:00

閉館時間 20:00