

ゼクシス広島 イベントスケジュール

5月26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		LES MILLS			
11:30	ZUMBA45 11:35~12:20 みどり	BODY COMBAT30 11:30~12:00 SEIYA	ソフトホットヨガ60 11:35~12:35 久波 玲子		
12:00	LES MILLS				
12:30	BODY ATTACK45 12:45~13:30 あつし	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					
13:30					
14:00	ダンスエアロ60 (K-POP Style) 14:00~15:00 魚原・梶川	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					
15:30	ポルドブラ30 15:15~15:45 魚原	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		
16:00	レゲトン45 16:00~16:45 魚原	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					
18:00					
18:30					
19:00					
19:30					

閉館時間 20:00