

ゼクシス広島 特別スケジュール

7月15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					
11:30					アクア30 11:30~12:00 中田
12:00	BODY COMBAT45 11:45~12:30 SEIYA&あつし	ZUMBA60 11:45~12:45 chami	脂肪燃焼ヨガ45 11:45~12:30 shoco		
12:30					
13:00	BODY ATTACK45 12:50~13:35 ムヤヤ&あつし				
13:30					
14:00	BODY PUMP45 14:00~14:45 RYU	整腰・骨盤調整45 14:05~14:50 みどり	パワーヨガ45 14:00~14:45 AYU		
14:30					
15:00					
15:30	フラダンス45 15:15~16:00 みどり	ポールリリース45 15:15~16:00 AIKO	リラックスヨガ45 15:15~16:00 AYU		
16:00					
16:30	バレエストレッチ 16:15~17:00 IZUMI	LesMillsDANCE45 16:15~17:00 あつし	ピラティス45 16:30~17:15 久波 玲子		
17:00	★特別スケジュール★				
17:30	MEGADANZ60 17:15~18:15 IZUMI	シェイプアップトレーニング ver.海の日 17:15~18:00 静真	リラックスヨガ45 17:30~18:15 久波 玲子		
18:00		★特別スケジュール★			
18:30	BODY COMBAT60 18:30~19:30 三随智香子 & Atsushi	SALSATION®(60) 18:30~19:30 KAZU			
19:00					
19:30					



閉館時間 20:00