

ゼクシス広島 特別スケジュール

9月16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	足裏整える&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	リトモス45 11:30~12:15	姿勢改善ストレッチ45 11:40~12:25 KYOKA	脂肪燃焼ヨガ45 11:45~12:30 shoco		アクア30 11:30~12:00 中田
12:00	梶川 倫世 LesMILLS				
12:30	BODY JAM60 12:35~13:35 梶川 倫世	メイクアップボディ45 12:45~13:30 KYOKA	ピラティス45 12:50~13:35 河西 ひとみ		
13:00					
13:30	ジョイント LesMILLS				
14:00	SH' BAM45 14:00~14:45 三随智香子&あ	整腰・骨盤調整45 14:05~14:50 みどり	ソフトホットヨガ45 13:50~14:35 河西 ひとみ		
14:30					
15:00	BODY COMBAT45 15:00~15:45 三随智香子	フラダンス45 15:15~16:00 みどり	ピラティス45 15:00~15:45 久波 玲子		
15:30					
16:00	エアロ45 16:00~16:45 重田 舞	ジョイント HYPER TRAINING30 16:15~16:45 静真&RYU	リラックスヨガ45 16:00~17:00 久波 玲子		
16:30					
17:00	ZUMBA45 17:00~17:45 KACO	リラックスストレッチ 17:00~17:30 重田 舞			
17:30		LesMILLS			
18:00	SALSATION®(60) 18:00~19:00 HIROMI☆	BODY ATTACK45 17:50~18:35 ムヤヤ			
18:30					
19:00					
19:30					



いつも
ありがとう



閉館時間 20:00