

ゼクシス広島 特別スケジュール

11月4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	太極舞45 10:30~11:15 久波 玲子	ハタヨガ45 10:30~11:15 住谷 奈緒子		
11:00		LES MILLS			
11:30	ZUMBA45 11:30~12:15 重田 舞	BODY PUMP45 11:35~12:20 RYU	ヨガ45 11:45~12:30 久波玲子		アケア30 11:30~12:00 中田
12:00		LES MILLS			
12:30	エアロ中級45 12:45~13:30 重田 舞	BODYATTACK60 12:45~13:45 ムヤヤ	ピラティス45 12:45~13:30 久波玲子		
13:00					
13:30					
14:00	バレトン50 14:00~14:50 miki	整腰・骨盤調整45 14:00~14:45 みどり	パワーヨガ45 14:00~14:45 AYU		
14:30					
15:00	ウェーブストレッチ60 15:00~16:00 miki	フラダンス45 15:00~15:45 みどり	バックバンド45 15:15~16:00 AYU		
15:30					
16:00	LES MILLS				
16:30	BODY COMBAT60 16:30~17:30 SEIYA				
17:00					
17:30					
18:00					
18:30					
19:00					
19:30					



閉館時間 20:00