

ゼクシス広島 GW特別!

4月28日(月)

4月29日(火)

		8F		10F	9F	10F
		A	B	C	D/ジム・スパ	プール
メンテナンス 休館日	10:30	エアロ45 10:30~11:15 久波 玲子	アイソレーション45 10:30~11:15 KACO	自力整体☆前半(45) 10:25~11:10 長宗 裕美		アクアウォーク30 10:30~11:00 河西 ひとみ
	11:00					アクア45 11:15~12:00 河西 ひとみ
	11:30					
	12:00	ピラティス45 11:45~12:30 久波 玲子	PARTY GROOVE45 11:45~12:30 KACO	自力整体☆後半(45) 11:40~12:25 長宗 裕美		
	12:30	LES MILLS				
	13:00	BODY COMBAT45 13:00~13:45 あつし	ZUMBA45 13:00~13:45 KACO	身体ほぐしヨガ45 13:00~13:45 shoco		
	13:30	LES MILLS				
	14:00	BODY ATTACK45 14:15~15:00 ムヤヤ	ラテンエクスペリエンス コンサルサ®(60) 14:15~15:15 北本 愛美	ストレッチポールと ボールリリース45 14:00~14:45 shoco		
	14:30	LES MILLS				
	15:00	BODY PUMP45 15:30~16:15 RYU	マサラバングラ45 15:30~16:15 北本 愛美			
	15:30					
	16:00	RADICAL FightDo60 16:45~17:45 静真・RYU		ハタヨガ45 16:30~17:15 羽原		
	16:30					
	17:00					
	17:30	JOINT		ヴィンヤサ45 17:35~18:20 羽原		
	18:00					
	18:30					
	19:00					
	19:30					

閉館時間 20:00

昭和の日

スケジュール

ゼクシス広島 GW特別

4月30日(水)					5月1日(木)					5月2日(金)
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	RADICAL MEGA DANZ45 10:30~11:15 IZUMI 🔥	太極舞45 10:30~11:15 久波 玲子 🍀	ハタヨガ45 10:25~11:10 河西ひとみ 🍀		10:30	エアロ40 10:30~11:10 重田 舞 🍀	やさしいヨガ45 10:30~11:15 羽原		アクア45 10:45~11:30 TELU	
11:30	バレトン45 11:40~12:25 IZUMI 🍀	ZUMBA45 11:40~12:25 久波 玲子 🔥	調整体操60 11:45~12:45 misa		11:30	ZUMBA45 11:35~12:20 重田 舞 🔥	CHOREOLOGYby SALSATION®(50) 11:25~12:15 HIROMI☆ 🔥	骨盤股関節調節 ヨガ60 11:35~12:35 羽原		
12:30	リトモス45 12:50~13:35 梶川 倫世 🔥	LES MILLS BODY COMBAT45 13:00~13:45 SEIYA 🔥	マットストレッチ45 13:10 ~ 13:55 misa		12:30	SALSATION®(60) 12:45~13:45 HIROMI☆ 🔥	RADICAL FightDo45 12:45~13:30 RYU 🔥	メイクアップボディ45 13:00~13:45 KYOKA		
14:00	ZUMBA45 13:55~14:40 梶川 倫世 🔥	マットストレッチ45 14:10 ~ 14:55 SEIYA	ヨガ ~太陽礼拝~(45) 14:20~15:05 shoco		14:00	ZUMBA60 14:00~15:00 TELU 🔥	BODY PUMP30 14:00~14:30 RYU 🍀	リフレッシュストレッチ 45 14:05~14:50 KYOKA		
15:00					15:00	自力整体☆前半(45) 15:15~16:00 長宗 裕美	初級フラダンス40 15:05~15:45 みどり 🍀	ピラティス45 15:15~16:00 久波 玲子		
16:00					16:00	自力整体☆後半(45) 16:15~17:00 長宗 裕美	フラダンス45 15:55~16:40 みどり			
18:00	ZUMBA60 18:00~19:00 chami 🔥	LES MILLS BODY PUMP45 18:30~19:15 RYU 🔥🔥			18:00					
19:00					18:30	リトモス45 18:30~19:15 岸本 さおり 🔥	ステップ45 18:30~19:15 縄手 裕子			
19:30					19:30					
閉館時間 20:00					閉館時間 20:00					

定期休館日

GW

GW

スケジュール

ゼクシス広島 GW

5月3日(土)						5月4日(日)					
	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			ピラティス45 10:30~11:15			10:30	フラダンス45 10:25~11:10	トレーニング基礎30 10:30~11:00 静真			
11:00	LES MILLS		河西 ひとみ			11:00	みどり	LES MILLS	ヨガリラックス40 10:40~11:20 久波 玲子		
11:30	BODY PUMP60 11:15~12:15	ストレッチボールと ボールリリース45 11:30~12:15 shoco	ソフトホットヨガ45 11:45~12:30 河西 ひとみ			11:30	ZUMBA45 11:35~12:20 みどり	11:15~12:15 SEIYA	ソフトホットヨガ60 11:40~12:40 久波 玲子		
12:00	RYU					12:00					
12:30	LES MILLS	マットストレッチ45 12:30~13:15 shoco			アクア45 12:30~13:15 TELU	12:30	LES MILLS				
13:00	BODY COMBAT60 12:45~13:45 あつし		アシタンガヨガ60 13:00~14:00 SUU			13:00	BODY ATTACK60 12:45~13:45 あつし	DISCO MIX45 12:45~13:30 みどり	マイルドフローヨガ 45 13:00~13:45 AYU		
13:30						13:30					
14:00	ZUMBA60 14:10~15:10 miki	エアロ45 14:15~15:00 岸本 さおり	リセットヨガ60 14:15~15:15 SUU			14:00	RADICAL FightDo45 14:10~14:55 静真	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						14:30					
15:00						15:00	ZUMBA45 15:10~15:55 久波 玲子				
15:30	マットストレッチ45 15:40~16:25 miki	リトモス45 15:30~16:15 岸本 さおり	ハタヨガ45 15:30~16:15 羽原			15:30			ハタヨガ45 15:30~16:15 羽原		
16:00						16:00					
16:30			ヨガニドラ45 16:35~17:20 羽原			16:30	エアロ45 16:15~17:00 久波 玲子	有料イベント 瞑想のススメ 16:45~17:30 羽原			
17:00	エアロ30 16:55~17:25 重田 舞					17:00					
17:30	STRONG 17:40~18:10 重田 舞					17:30					
18:00						18:00					
18:30						18:30					
19:00						19:00					
19:30						19:30					
閉館時間 20:00						閉館時間 20:00					

各種レッスンの
途中入場・途中退場
は



特別スケジュール						ゼクシス広島 GW特別スケジュール					
5月5日(月)						5月6日(火)					
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	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			10:30	エアロ45 10:00~11:15 重田 舞	アイソレーション45 10:30~11:15 KACO	自力整体☆前半(45) 10:25~11:10 長宗 裕美	アクアウオーク30 10:30~11:00 河西 ひとみ	
11:00						11:00					
11:30	MEGA DANZ45 11:30~12:15 IZUMI	 FightDo45 11:40~12:25 静真	脂肪燃焼ヨガ45 11:45~12:30 shoco		アクア30 11:30~12:00 中田	11:30	STRONG Nation30 11:30~12:00 重田 舞	PARTY GROOVE45 11:45~12:30 KACO	自力整体☆後半(45) 11:40~12:25 長宗 裕美	アクア45 11:15~12:00 河西 ひとみ	
12:00						12:00					
12:30	ボディメイク~POWER~ 12:35~13:20 IZUMI	ZUMBA45 12:45~13:30 沖本 眞理	ストレッチボールと ボールリリース45 12:45~13:30 shoco			12:30		LES MILLS			
13:00						13:00	ZUMBA60 13:00~14:00 chami	BODY COMBAT60 13:00~14:00 あつし	身体ほぐしヨガ45 13:00~13:45 shoco		
13:30	LES MILLS					13:30					
14:00	BODY COMBAT45 14:00~14:45 三随 智香子&SEIYA	リンバストレッチ45 13:55~14:40 沖本 眞理	ピラティス45 14:00~14:45 久波 玲子			14:00	LES MILLS		ストレッチボールと ボールリリース45 14:00~14:45 shoco		
14:30						14:30	BODY ATTACK60 14:20~15:20 ムヤヤ	ラテンエクスペス コンサルサ®(60) 14:15~15:15 北本 愛美			
15:00	 LES MILLS					15:00			マイルドフローヨガ 45 15:00~15:45 AYU		
15:30	エアロ45 15:15~16:00 久波 玲子	BODY PUMP45 15:15~16:00 RYU	アシタンガヨガ60 15:30~16:30 SUU			15:30	LES MILLS	ラテンエアロ45 15:30~16:15 北本 愛美			
16:00	LES MILLS					16:00	BODY PUMP60 15:45~16:45 RYU		アクティブフローヨガ45 16:00~16:45 AYU		
16:30	BODY ATTACK45 16:30~17:15 あつし		リセットヨガ60 16:45~17:45 SUU			16:30					
17:00						17:00	 FightDo60 17:15~18:15 静真				
17:30	マットストレッチ45 17:30 ~ 18:15 SEIYA					17:30					
18:00						18:00					
18:30						18:30					
19:00						19:00					
19:30						19:30					
閉館時間 20:00						閉館時間 20:00					

