ゼクシス広島　特別スケジュール

9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		ハタヨガ45 10:30～11:15 住谷　奈緒子		
11:00		RADICAL			
11:30	リトモス45 11:30～12:15 梶川　倫世	X55　60 11:45～12:45 RYU・SEIYA	脂肪燃焼ヨガ45 11:45～12:30 住谷　奈緒子		アクア30 11:30～12:00 中田
12:00					
12:30	LesMILLS BODY　JAM60 12:35～13:35 梶川　倫世	LesMILLS BODY COMBAT45 11:30～12:15 SEIYA			
13:00			ベーシックヨガ45 13:00～13:45 MIKA		
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	ハタフローヨガ45 14:00～14:45 MIKA		
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	マイルドフローヨガ45 15:15～16:00 AYU		
15:30					
16:00	LesMILLS		アクティブフローヨガ45 16:15～17:00 AYU		
16:30	BODY PUMP45 16:30～17:15 RYU				
17:00					
17:30	RADICAL FIGHTDO　60 17:45～18:45 静真				
18:00					
18:30					
19:00					
19:30					

敬老の日

閉館時間　20:00