

ゼクシス広島 特別スケジュール

11月24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 SEIYA	ハタヨガ45 10:30~11:15 住谷 奈緒子		
11:00					
11:30	ZUMBA60 11:30~12:30 chami	FightDo45 11:40~12:25 静真	脂肪燃焼ヨガ45 11:30~12:15 住谷 奈緒子		アクア30 11:30~12:00 中田
12:00					
12:30	LES MILLS				
13:00	BODY PUMP60 12:45~13:45 RYU&KOHEI&SEIY				
13:30	★ジョイントレッスン★				
14:00	バレトン50 14:00~14:50 miki				
14:30					
15:00	ウェーブストレッチ60 15:00~16:00 miki		骨盤整えヨーガ60 15:00~16:00 Hiromi		
15:30					
16:00					
16:30	ZUMBA60 16:30~17:30 重田 舞		アクティブヨガ60 16:15~17:15 Hiromi		
17:00					
17:30	LES MILLS				
18:00	BODY COMBAT60 18:00~19:00 あつし&SEIYA		瞑想のススメ ~瞑想の習慣化~ 18:00~18:45 羽原		
18:30					
19:00	★ジョイントレッスン★				
19:30					

振替休日

有料イベント

閉館時間 20:00