

# ゼクシス広島 特別スケジュール

1月12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	リトモス45 10:25~11:10 岸本 さおり	ハタヨガ45 10:30~11:15 住谷 奈緒子		
11:00					
11:30	STRONG NATION30 11:30~12:00 重田舞	FITHOP45 11:30~12:15 岸本 さおり	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	エアロ中級45 12:20~13:05 重田舞	LES MILLS BODY PUMP45 12:30~13:15 KOHEI			
13:00			ベーシックヨガ45 13:00~13:45 MIKA		
13:30		LES MILLS BODY COMBAT45 13:45~14:30 SEIYA			
14:00	バレトン50 14:00~14:50 miki		パワーヨガ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		マイルドフローヨガ45 15:15~16:00 AYU		
15:30					
16:00			アクティブフローヨガ45 16:15~17:00 AYU		
16:30	RADICAL				
17:00	FightDo45 17:00~17:45 静真・RYU				
17:30	★ジョイント★				
18:00	RADICAL X55 45 18:15~19:00 RYU				
18:30					
19:00					
19:30					



成人の日

閉館時間 20:00