

ゼクシス広島 特別スケジュール

7月20日(月祝)

	8F		10F	9F	10F
	A	B	C	ジム・スパ	プール
10:30	 瞑想のクラス 11:00～11:45 羽原 	エアロ40 10:25～11:05 中田 	ストレッチヨガ45 10:30～11:15 住谷 奈緒子 		
11:00					
11:30		ボディメイク～POWER～45 11:30～12:15 IZUMI 	ハタヨガ45 11:30～12:15 住谷 奈緒子 		アクア30 11:30～12:00 中田 
12:00					
12:30	MEGA DANZ60 12:35～13:35 IZUMI 	 FightDo45 12:45～13:30 静真 			
13:00					
13:30			ベーシックヨガ45 13:30～14:15 MIKA 		
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 	Power yoga45 14:30～15:15 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			
15:30					
16:00					
16:30	トレーニング基礎30 16:30～17:00 おすす 				
17:00					
17:30	BODY COMABAT30 17:30～18:00 虎さん 				
18:00					
18:30					



閉館時間 19:00