

ゼクシス広島 特別スケジュール

9月13日(日)

	8F		10F	9F	10F
	A	B	C	ジム・スパ	プール
10:30	フラダンス45 10:30~11:15	9/6週替わり ZUMBA 10:30~11:15 TERU フィットネスフラ 11:30~12:00 TERU	ヨガリラックス40 10:40~11:20 Reiko		
11:00	みどり  LESMILLS				
11:30	BODY PUMP45 11:30~12:15				
12:00	虎さん 	整腰・骨盤調整30 11:30~12:00 みどり	ソフトホットヨガ60 11:40~12:40 Reiko 		
12:30	 有料イベント	カルチャー ★有料スクール★			
13:00	リトモス60 13:00~14:00	フラダンス60 第1週目 9/13(日付変更) 12:30~13:30 (時間変更) 第3週目 9/27 14:00~15:00 (時間変更) みどり	マイルドフローヨガ45 13:00~13:45 AYU		
13:30	魚原 & 岸本 				
14:00	有料  有料イベント		アクティブフローヨガ45 14:00~14:45 AYU		
14:30	ダンスエアロ60 14:30~15:30	★別紙確認(隔週)★			
15:00	魚原 		骨盤底筋 トレーニングヨガ60 15:15~16:15 羽原		
15:30	有料				
16:00					
16:30			ヨガニドラ ~眠るヨガ~45 16:35~17:20 羽原		
17:00					
17:30					
18:00					
18:30					
19:00	閉館時間 19:00				