

ゼクシス広島 シルバーウィークスケジュール

9月21日(月)

9月22日(火)

9月23日(水)

8F					9F					10F					8F					9F					10F				
A		B		C	D/ジム・スパ	フール	A		B		C	D/ジム・スパ	フール	A		B		C	D/ジム・スパ	フール	A		B		C	D/ジム・スパ	フール		
10:30	エアロ40 10:25～11:05 中田	半額キャンペーン スタジオオレンタル		ストレッチヨガ45 10:30～11:15 住谷 奈緒子			10:30	フラダンス45 10:30～11:15 みどり			自力整体☆前半45 10:25～11:10 長宗 裕美		アクアウオーク30 10:30～11:00 河西 ひとみ	10:30	MEGA DANZ45 10:30～11:15 IZUMI	太極舞45 10:30～11:15 Reiko	ハタヨガ45 10:25～11:10 河西ひとみ												
11:00													アクア45 11:15～12:00 河西 ひとみ	11:00															
11:30	ZUMBA45 11:25～12:10 重田 舞			ハタヨガ45 11:30～12:15 住谷 奈緒子		アクア30 11:30～12:00 中田	11:30	ZUMBA45 11:30～12:15 みどり			自力整体☆後半45 11:40～12:25 長宗 裕美			11:30	バレトン45 11:40～12:25 IZUMI	ZUMBA45 11:40～12:25 Reiko	調整体操60 11:30～12:30 misa												
12:00															12:00														
12:30	BODY COMBAT60 12:30～13:30 Atsushi&虎さん														12:30														
13:00				ベーシックヨガ45 13:00～13:45 MIKA			13:00								13:00	BODY COMBAT45 13:00～13:45 虎さん		マットストレッチ45 12:50 ～ 13:35 misa											
13:30	ジョイント						13:30	ポルトブラ60 13:30～14:30 長宗 裕美							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	POWER YOGA60 14:00～15:00 MIKA		各種レッスンの 途中入場・途中退場 は	14:00								14:00			HathaYoga beginner60 14:00～15:00 Hiromi												
14:30							14:30								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					15:00								15:00	有料イベント リトモス新曲発表60 15:00～16:00 梶川 倫世&TOMO													
15:30							15:30								15:30			active yoga60 15:20～16:20 Hiromi											
16:00		敬老の日				16:00								16:00															
16:30							16:30							16:30															
17:00							17:00							17:00															
17:30							17:30							17:30															
18:00							18:00							18:00															
18:30							18:30							18:30															
閉館時間 19:00							閉館時間 19:00							閉館時間 19:00															

⚠ 各種レッスンの
途中入場・途中退場
は

⚠ 各種レッスンの
途中入場・途中退場
は



