

ゼクシス広島 特別スケジュール

10月12日(月)スポーツの日スケジュール

	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	ピラティス45 10:30~11:15 重田 舞	ストレッチヨガ45 10:30~11:15 住谷 奈緒子		
11:00		LES MILLS			
11:30	ZUMBA45 11:40~12:25 重田 舞	BODY PUMP45 11:40~12:25 虎さん	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			LES MILLS		
12:30			ベーシックヨガ45 13:00~13:45 MIKA		
13:00					
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	調整ヨガ60 14:00~15:00 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	マイルドフローヨガ45 15:30~16:15 AYU		
15:30					
16:00			アクティブフローヨガ45 16:30~17:15 AYU		
16:30	BODY COMBAT60 16:30~17:30 Atsushi				
17:00					
17:30					
18:00					
18:30					
19:00					



閉館時間 19:00