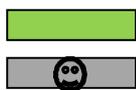


グループエクササイズ タイムスケジュール

	スタジオA	スタジオB	バイクスタジオ	プール	
9:00					9:00
9:30	9:20~10:05 リラックスヨガ 糟谷敦	9:20~10:20 ホットヨガミドル Natsuki		9:45~10:15 アクア 高鷲勉	9:30
10:00					10:00
10:30					10:30
11:00	10:35~11:20 バランス コーディネーション 井上益慶	10:40~11:30 ホットヨガビギナー 林ともみ	😊 11:00~12:00 チームバイク60 嶋森一司&橋場浄香		11:00
11:30					11:30
12:00	11:35~12:35 美軸ライン エクササイズ 青木実夏子	11:50~12:40 ホットヨガビギナー 倉又由紀子			12:00
12:30					12:30
13:00	12:50~13:35 エアロピクスミドル45 廣田茂子	13:00~13:50 ホットヨガビギナー 井坂友紀	😊 12:30~13:15 RPM45 大森愛莉&濱田隼希	13:00~13:30 ミットシェイプ 森裕子	13:00
13:30					13:30
14:00	13:50~14:35 RITMOS 廣田茂子	14:10~15:00 ホットヨガアドバ ンス YUMIYAN	14:00~14:45 RPM45 小島一球	13:40~14:10 アクア 森裕子	14:00
14:30					14:30
15:00	😊 15:00~15:45 CXWORX+テクニク 田崎理奈	15:20~16:10 ホットピラティス 島山和江	15:00~15:45 RPM45 小島一球	14:30~15:00 クロールプレス 竹中紗希	15:00
15:30					15:30
16:00	16:00~17:00 ボディコンバット60 竹内崇史		16:30~17:00 SPRINT 中島美紀		16:00
16:30					16:30
17:00					17:00
17:30	😊 17:30~18:30 ボディメンテナンス60 渋谷輝幸	17:20~18:10 ホットヨガビギナー 片倉由紀			17:30
18:00					18:00
18:30					18:30
19:00					19:00
19:30					19:30
営業時間 9:00~20:00					
http://www.iexer.jp					



運動初心者・久しぶりに運動する方にオススメのクラス
イベントレッスン(内容詳細は裏面をご覧ください)

定員があるクラス(定員数は裏面をご覧ください)