

12月23日(日) 天皇誕生日

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		9:20~10:10 ホットヨガ リフレッシュ 小内実央			9:30
10:00	9:45~10:30 GRIT PLYO テック GRIT PLYO 小島有史				10:00
10:30		10:30~11:20 ホットヨガ ビギナー モリーニョユミコ	10:30~11:00 チームバイク 嶋森一司		10:30
11:00	10:45~11:15 CXWORX 小島有史			11:00~11:30 アクア 田中めぐみ	11:00
11:30	11:30~12:20 バーチャル ボクシング® 茂呂一雄	11:40~12:30 ホットヨガ ミドル 尾島真理	11:30~12:00 SPRINT 鎌田ゆりか	11:40~12:10 ミットシェイプ 田中めぐみ	11:30
12:00					12:00
12:30	12:35~13:20 RPB コントロール 島川千尋	12:50~13:40 ホットヨガ ビギナー YOU	12:30~13:30 チームバイク60 ~平成最後のクリスマス ~ 嶋森一司・海田佳佑	12:30~13:00 ディスタンス 竹中紗希	12:30
13:00				13:15~13:45 バタフライベーシック 竹内崇史	13:00
13:30	13:35~14:35 ZUMBA FITNESS 尾島真理	14:00~14:50 ホットヨガ リフレッシュ 鈴木一平			13:30
14:00				14:30~15:00 水中ヌードル KaoRU	14:00
14:30	14:50~15:50 TRF EZ DO DANCERCIZE SALA	15:10~16:00 ホットヨガ ビギナー 杉崎智子		15:10~15:40 アクア KaoRU	14:30
15:00					15:00
15:30					15:30
16:00	16:05~17:05 ボディコンバット60 ~X'mas スペシャル!~ 竹内崇史	16:20~17:10 ホットヨガ デトックス 高橋愛	16:00~16:45 RPM45 鎌田ゆりか		16:00
16:30					16:30
17:00	17:20~18:20 ボディパンプ 60 茂木颯	17:30~18:20 ホットヨガ リフレッシュ 小澤榛名	17:15~18:00 チームバイク45 島崎晃太郎		17:00
17:30					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

定員があるクラス(定員数は裏面をご覧ください)

イベントレッスン(内容詳細は裏面をご覧ください)