

12月24日(月) 振替休日

グループエクササイズ タイムスケジュール

	Studio VOLCANO	Studio CORE	Studio TRUSS	Studio CHAIN	プール	
10:00						10:00
10:30	10:10~11:10 運動初心者歓迎クラス ホットヨガスペシャル ~今年のお疲れは 今年のうちに!~ 土師恵	10:00~11:00 運動初心者歓迎クラス けいらくピクス® 中村勝美	10:00~11:00 24式太極拳 山下幸雄		10:05~10:55 アクア45 大矢恵子	10:30
11:00					Style1	11:00
11:30		11:15~12:00 運動初心者歓迎クラス スローボディシェイプ 中村勝美	11:10~11:55 運動初心者歓迎クラス ラテンダンス45 片山千穂	11:10~11:40 LES MILLS RPM	11:15~12:15 成人スイミング	11:30
12:00	11:40~12:40 ホットヨガ 骨盤調整 ヴェルデひとみ				Style1	12:00
12:30		12:15~13:00 MEGADANCE メガダンス IZU	12:15~13:00 バランス コーディネーション 井上英樹		12:25~12:55 水泳塾パーソナルコーチ	12:30
13:00				WEB	Style1	13:00
13:30	13:30~14:20 ホットピラティス50 新名孝子	13:10~14:10 運動初心者歓迎クラス 祝日スペシャル 美軸オロフェイシャル &ストレッチ 青木実夏子	有料 13:15~14:15 1DAYダンスイベント はじめてHIPHOP ※お申込日:12/11(火)~ IZU	13:10~13:55 LES MILLS THE TRIP クリスマスジョイント 加澤有実・佐藤由佳	13:05~13:35 バタフライベーシック	13:30
14:00					Style1	14:00
14:30		14:20~15:20 J-POP DANCE GROOVE 藤原将太	14:25~15:25 運動初心者歓迎クラス ピラティスフロー60 丹野聡子(担当者変更)	WEB 14:30~15:15 LES MILLS RPM 遠藤峻太	13:45~14:15 水泳塾パーソナルコーチ	14:30
15:00	15:00~16:00 運動初心者歓迎クラス ホットヨガ ビギナー60 NAOKO					15:00
15:30		15:30~16:30 短期有料スクール J-POP DANCE GROOVE 藤原将太	日本語 15:45~16:15 LES MILLS CXWORX	WEB 16:00~16:45 LES MILLS THE TRIP 山田滯王	15:15~16:00 アクア45 高鷲勉	15:30
16:00						16:00
16:30	16:30~18:30 岩盤浴 Free Time		16:30~17:30 ダンスフェスティバル 短期スクール ベリーダンス 牧口順子			16:30
17:00		16:45~17:30 エアロピクスミドル 城谷崇仁				17:00
17:30				17:30~18:00 LES MILLS RPM		17:30
18:00		17:45~18:30 ステップライト 城谷崇仁	英語 18:00~18:30 LES MILLS BODYCOMBAT			18:00
18:30						18:30
19:00			Studio CHAINのプログラムはWEB予約制となり、 12月16日(日)17:00~受付開始となります。			19:00
19:30						19:30
20:00						20:00

営業時間 9:30~20:00

<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



イベントレッスン



WEB予約優先クラス(当日空きがあればご参加頂けます)