

12月29日(土) 短縮営業

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	9:50~10:50 岩盤浴 Free Time	9:50~10:35 ZUMBA ズンバ 能見草子			10:00~10:45 アクア45
10:30			10:30~11:30 フラダンス 恩田明美	WEB 10:30~11:15 LES MILLS THE TRIP 山田芳彰	伊倉希実子
11:00		10:50~11:40 協栄シェイプ ボクシング MASA			
11:30	11:15~12:00 ホットピラティス 45 丹野聡子		整理券・定員15名	英語	
12:00		11:55~12:40 エアロビクス コンボI 45 吉岡知美	11:50~12:20 LES MILLS GRIT PLYO 小島一球	11:50~12:20 LES MILLS RPM	12:00~14:00 ☹️
12:30	12:20~13:20 ホットヨガビギナー 60 高田いっせい		整理券・定員15名		~毎年恒例~ 108本スイム (1分サークル) 12/15(土) 9:30予約開始
13:00		12:55~13:25 エアロスタート 吉岡知美	12:40~13:10 LES MILLS GRIT CARDIO 小島一球	WEB	
13:30			日本語	13:30~14:00 LES MILLS CXWORX 英語	
14:00	13:40~14:25 ホットヨガデトックス 45 mie	13:40~14:25 ZUMBA ズンバ 丹野聡子	14:20~14:50 LES MILLS BODYCOMBAT	13:30~14:15 LES MILLS RPM スペシャルジョイント 小島一球&遠藤峻太	
14:30					
15:00		14:40~15:40 K-POP DANCE GROOVE キム ヨンミン		WEB	
15:30			15:10~16:10 パワーヨガ 60 山口隆子	15:30~16:15 LES MILLS THE TRIP 山田澤王	
16:00		15:50~16:20 ステップスタート 竹内愛			
16:30	16:30~17:15 リラックスヨガ45 山口隆子	16:30~17:15 エアロビクス ライト45 竹内愛	16:25~17:10 ピラティスプラス 45 丹野聡子		16:15~17:00 アクア45 中村友香
17:00				WEB	
17:30	17:40~18:40 ☹️ 年末のコアトレ ~インナーマッスル を鍛える~ 前川尚子	17:35~18:35 RITMOS リトモス SAE	17:30~18:30 ANTIGRAVITY AntiGravity® Fun1 YUNA	17:30~18:15 LES MILLS RPM 郷憲治	
18:00					
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。				
19:30					
20:00	営業時間 9:30~20:00 <a href="http://www.iexer.jp">http://www.iexer.jp</a>				

  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 WEB予約優先クラス(当日空きがあればご参加頂けます)