

11月3日(土)文化の日

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	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	10:30~11:15 WEB LES MILLS THE TRIP 山田芳彰	10:30 伊倉希実子
11:00		10:50~11:40 協栄シェイプ ボクシング MASA	フラダンス 恩田明美		11:00~11:30 クロールブレス
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	11:40~12:10 平泳ぎインター
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		
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		
13:30			英語	WEB	
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	13:30~14:30 LES MILLS BODYCOMBAT	13:30~14:15 LES MILLS RPM 小島一球	
14:30					14:30~15:00 バタフライベーシック
15:00		14:40~15:40 J-POP DANCE GROOVE 藤原将太	15:00~15:45 ピラティスプラス 45 Chiyo	WEB	15:10~15:40 背泳ぎインター
15:30				15:30~16:15 LES MILLS THE TRIP 山田澤王	
16:00	15:45~16:30 リラックスヨガ 45 山口隆子	15:50~16:20 ステップスタート 竹内愛	16:10~17:10		16:15~17:00 アクア45
16:30		16:30~17:15 エアロビクス ライト45 竹内愛	バレエ60 川口恵		17:00 中村友香
17:00	16:45~17:45 パワーヨガ 60 山口隆子		整理券	WEB	
17:30		17:35~18:35	17:30~18:30 ANTIGRAVITY AntiGravity® Fun1 Yuna	17:30~18:15 LES MILLS RPM 遠藤峻太	
18:00	18:00~18:45 骨盤引き締め ピラティス45 前川尚子	😊 ヒップホップダンス 中川正博・AZU			
18:30					
19:00					
19:30					
20:00					

簡単な振り付けをして、最後は音楽に合わせて踊るダンスエクササイズのクラスです。担当はリトモOTの中川とAZUです。どなたにでもご参加頂けます。

Studio CHAINのプログラムはWEB予約制となり、**10月28日(日)17:00~受付開始**となります。

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 WEB予約優先クラス(当日空きがあればご参加頂けます)