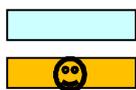


グループエクササイズ タイムスケジュール

	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		9:15~10:15			9:30
10:00	9:40~10:25 ボディコンバット45 白石周史	歌う、ボイスエクササイズ リル		9:50~10:35 アクア 梅澤左保里	10:00
10:30			10:30~11:00 RPM30 竹内崇史		10:30
11:00	10:45~11:30 momchanフィットネス miyu	11:00~12:00 骨盤引締めピラティス 今井しのぶ		10:50~11:50 成人スイム 小林ひとみ	11:00
11:30					11:30
12:00	😊 11:50~12:35 CXWORX+テクニック 田崎理奈		11:50~12:20 RPM30 大森愛莉	11:55~12:55 成人スイム 小林ひとみ	12:00
12:30		12:30~13:40 フリーホットスタジオ			12:30
13:00	13:00~13:45 ボディパンプ45 竹内崇史		13:15~13:45 SPRINT 中島美紀	13:05~13:50 アクア 梅澤左保里	13:00
13:30					13:30
14:00	14:00~15:00 RPBコントロール 斉藤由香里	😊 14:00~15:00 ホットヨガデトックス ~1年のスタート!~ 鈴木一平		14:05~14:35 ミットシェイプ 梅澤左保里	14:00
14:30					14:30
15:00				😊 15:00~16:00 泳ごう会 2019 50m×20本/25m×19本 小林ひとみ	15:00
15:30	😊 15:20~16:20 ZUMBA FITNESS ~Let's Party!~ 小河原拓也	15:30~16:30 ホットピラティス 島山和江			15:30
16:00					16:00
16:30	😊 16:40~17:40 SOUND ~お正月だよ 全員集合!~ 小澤榛名&濱田隼希	17:20~18:10 ホットヨガリフレッシュ 尾島真理			16:30
17:00					17:00
17:30					17:30
18:00	18:00~18:45 K-POP DANCE GROOVE 富島尊				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)
有料スクール