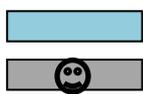


グループエクササイズ タイムスケジュール

	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 協栄シェイプ ボクシング MIWA	9:15~10:05 ホットヨガ 杉崎智子			9:30
10:00				10:00~10:30 ミットシェイプ 松下詠一	10:00
10:30	10:25~11:10 コアピラティス 武久あみ	10:25~11:15 ホットヨガ 井上菊代		10:40~11:25 アクア 松下詠一	10:30
11:00			11:00~11:45 チームバイク45 中島美紀 田中渚		11:00
11:30	11:25~12:25 RPB コントロール 吉村敏子	11:35~12:35 ホットヨガ 井坂友紀		11:45~12:15 バタフライベーシック 田村唯花	11:30
12:00				12:30~13:00 フィンスイムベーシック 田村唯花	12:00
12:30	12:40~13:10 小澤榛名	13:00~13:50 ホットヨガ 糟谷敦			12:30
13:00			13:30~14:15 RPM45 大森愛莉		13:00
13:30	13:25~14:25 ボディパンプ 60 福山峻一	14:10~15:00 ホットヨガ 最上優香			13:30
14:00					14:00
14:30	14:40~15:40 新旧ボディコンバット 60 箕浦隆志 濱田隼希			15:25~15:55 水中ヌードル 最上優香	14:30
15:00					15:00
15:30	15:55~16:40 ステップ コンボI 45 ボブササキ	15:40~16:30 ホットヨガ 林ともみ	16:00~16:30 SPRINT 田中渚	16:10~16:40 アクア 最上優香	15:30
16:00					16:00
16:30	16:55~17:55 ★新曲発表会★ RITMOS 佐藤陽子	16:50~17:40 ホットヨガ 柴田秀蘭	17:30~18:15 チームバイク 菅沼優也		16:30
17:00					17:00
17:30					17:30
18:00	18:10~18:55 エアロオリジナル (ダンスエアロ) 佐藤陽子	18:00~18:50 ホットヨガリフレッシュ 鈴木一平			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)