

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					10:00~10:45	10:00
10:30		10:15~11:05 協栄シェイブ ボクシング MASA	10:15~11:00 整理券 ZUMBA スンバ 能見章子		アクア45 黒澤純世	10:30
11:00					11:00~11:30 バタフライバレーシック	11:00
11:30			申し込み			11:30
12:00		11:35~12:20 エアロビクス コンボ I 45 吉岡知美	11:35~12:20 SPRINT 後藤宏輔・佐々木雄亮	SPRINT イベントクラス 12月9日13時 より申し込み開始 定員25名・無料 電話受付OK	11:40~12:10 クロールインター	12:00
12:30			整理券			12:30
13:00		12:40~13:25 ピラティスフロー 45 丹野聡子	12:35~13:05 エアロスタート 吉岡知美			13:00
13:30			整理券			13:30
14:00		13:40~14:25 ZUMBA スンバ 丹野聡子	13:20~14:20 K-POP DANCE GROOVE OSSHI			14:00
14:30					14:30~15:00 平泳ぎインター	14:30
15:00		14:45~15:45 パワーヨガ 60 天間久美子	14:45~15:30 ピラティスプラス 45 Chiyo			15:00
15:30					15:10~15:40 フィンスイム アドバンス	15:30
16:00		16:00~17:00 リラックスヨガ 60 天間久美子	15:45~16:15 ステップスタート 竹内愛			16:00
16:30			整理券		16:15~17:00 アクア45 中村友香	16:30
17:00			16:25~17:10 エアロビクス ライト45 竹内愛			17:00
17:30		17:15~18:15 RITMOS 新曲発表イベント リトモス 中川正博・AZU	17:25~18:10 GRIT PLYO 山田芳彰・加澤有実	GRIT PLYO定員20名 STRENGTH 定員40名 イベントクラス 12月9日13時より 申し込み開始 参加費無料 電話受付OK		17:30
18:00						18:00
18:30		18:30~19:15 GRIT STRENGTH 山田芳彰・鐘ヶ江翔	申し込み			18:30
19:00						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(定員数は裏面をご覧ください)



イベントレッスン(内容詳細は裏面をご覧ください)

aromaアロマの香りが広がる空間でのクラス