

I AM ON
AGING GRACEFULLY ERA

ion
water
POCARI
SWEAT

ionation 6th

WORKOUT & WELLNESS FESTIVAL 2025

30 AUGUST 2025

Nusantara International
Convention Exhibition
(NICE), PIK



LOW CALORIE
ION DRINK

PLAYBOOK IONATION FITNESS RACE SIMULATION

ion
water
POCARI
SWEAT

ionation 6th

WORKOUT & WELLNESS FESTIVAL 2025

**THE FIRST & BIGGEST
FESTIVAL THAT COMBINES :
WORKOUT, LIVE MUSIC,
& WELLNESS EXPO**

- Presenting **Multi-Workout Festival**
- Connecting **Workout Enthusiast All Over Indonesia**
- Embracing **Aging Gracefully Through Mind, Body, & Soul**

ion water
POCARI
SWEAT

ionation 6th

WORKOUT & WELLNESS FESTIVAL 2025



SATURDAY, 30 AUGUST 2025

VENUE POWERED BY

NICE

IONATION 6th WORKOUT & WELLNESS FESTIVAL 2025

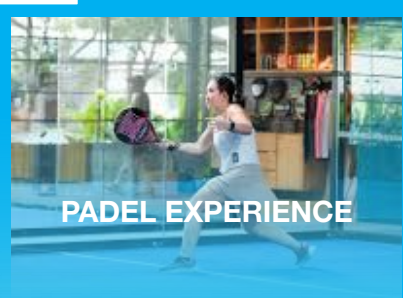


JAKARTA, BANDUNG, SURABAYA, JOGJA, BALI, MEDAN,
MAKASSAR, PONTIANAK, BALIKPAPAN, LAMPUNG
EST. TOTAL >11,000 PARTICIPANTS

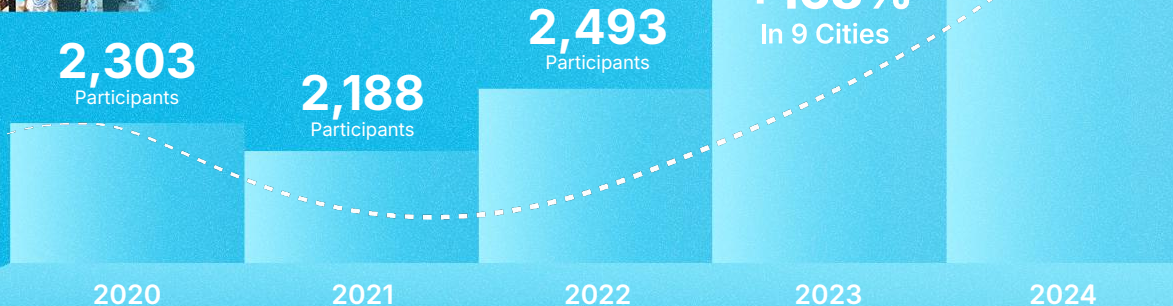
WHAT'S NEW IN 2025



NEW SPORTS



Participant growth saw a **168% Rise in 2023** and an additional **46% increase in 2024**, driven by an expansion to **16 cities**



ionation6th

WORKOUT & WELLNESS FESTIVAL 2025

ZES[™] RINA
ZUMBA

ICON HANIS
FOUNDED ROCKCUT

ICON CASS
FOUNDED ROCKCUT

ROYSTON CHIM
BODY COMBAT



BEAUTY EXPO



ion water
EUCALYPTUS

ionation6th

WORKOUT & WELLNESS FESTIVAL 2025

>LAICA is back as
**THE OFFICIAL
JERSEY PARTNER**



#IAmLowCalorie



IONATION
FITNESS RACE

HOSTED BY



ionation6th

WORKOUT & WELLNESS FESTIVAL 2025

WELLNESS CLASS



TALK SHOW

ionation6th

WORKOUT & WELLNESS FESTIVAL 2025

I AM ON AGING GRACEFULLY ERA



PADEL



COMMUNITY LOUNGE & KID'S CORNER





Hall 5

Hall 6

Hall 7

Hall 8

NICE
NUSANTARA INTERNATIONAL CONVENTION EXHIBITION
BUILDING B, HALL 5-8

ion water
EXHIBITION

ionation 6th
WORKOUT & WELLNESS FESTIVAL 2025

SCHEDULE

HALL 5

- 8 FITNESS RACE SIMULATION BY
- 9 FOOD & BEVERAGE AREA
- 10 FINISHER PHOTO WALL

HALL 6

- 11 ION WATER BOOTH
- 12 ION WATER RECOVERY ZONE
- 13 RUNDOWN & GIANT MAP
- 14 TALK SHOW STAGE BY
- 15 COMMUNITY LOUNGE
- 16 PHOTOBOOTH PADEL
- 17 IONATION PADEL COURT

OUTDOOR AREA

- 1 ENTRANCE GATE

FOYER AREA

- 2 REGISTRATION
- 3 BAGGAGE DROP
- 4 MILESTONE & GIANT MAP
- 5 VVIP LOUNGE
- 6 MEET & GREET
- 7 NICE SNACK BOX

A1 MAIN STAGE

- 08.00 YOGA
- 09.45 **LES MILLS BODYCOMBAT**
BY
- 11.30 POUND ROCKOUT 1
WITH PTC
- 14.00 MEDITASI
- 16.00 ZUMBA
- 19.00 POUND ROCKOUT 2
WITH ICON

A2 SECOND STAGE

- 08.00 BARRE INTENSITY
- 09.45 **#WORKOUTWITHHEN**
FAMILY WORKOUT
LES MILLS BODYPUMP
BY
- 11.30 **MOVE FOR YOU**
HIGH INTENSITY
INTERVAL TRAINING
- 14.00 STRONG NATION
- 16.00 K-POP DANCE CARDIO
WITH UFA SOFURA x
- 19.00

WORKSHOP ACTIVITIES

C1 COMBINED WORKSHOP AREA

- ESTYLECARE HAIRSTYLING WORKSHOP
BY 10.45
- WARDAH WORKSHOP MACRAME:
SUNSCREEN & GLOSSICLE HOLDER WITH
BY 12.30
- BE #FINANCIALLYFIT! SHAPE YOUR MIND,
BODY & FINANCES BY 15.00
- CPR WORKSHOP BY 16.30
LATIHAN PERTOLONGAN MEDIS DARURAT

C2 WORKSHOP BY

- NATURAL BODY MIST WORKSHOP
SESI 1 10.00
SESI 2 11.00
- SOLID PERFUME WORKSHOP
SESI 1 13.00
SESI 2 14.15
- HAND CREAM WORKSHOP
SESI 1 16.00
SESI 2 17.05

C3 WORKSHOP BY

- DIGITAL DETOX:
UNTUK TERHUBUNG DENGAN DUNIA NYATA
SESI 1 09.20 SESI 2 12.35 SESI 3 15.15
- POCKET JOURNAL WORKSHOP
SESI 1 10.50 SESI 2 13.10 SESI 3 17.15

C4 PLANTING WORKSHOP MICROGREEN SATUR SUPERMINI BY

- KANGKUNG BANGKOK 09.00
- MENTIMUN BELLA 10.30
- CAISIM SHINTA 13.00
- BAYAM MERAH MIRA 14.30

B1 STUDIO

- PILOXING** 09.30
- PRENATAL YOGA** 11.15
- FLOWING YOGA** 12.45
- INFERNO HOT PILATES** 14.15
- BODY WEIGHT TRAINING** 15.00
- LADIES DANCE** 16.45

B2 MOTION PILATES STUDIO

- REFORMER PILATES
09.00 10.45 12.30 13.15
15.15 17.00 17.45 18.30

B3 STUDIO

- CARDIO DANCE 09.30 13.45
- PILATES FLOW 10.15
- POWER STEP 12.00 16.15
- MOBILITY CLASS 15.45

B4 STUDIO

- STRENGTH TRAINING FOR SENIORS
SESI 1 09.00
SESI 2 13.15
- DANCE ICON WITH ERIC LIMANS
SESI 1 10.45
SESI 2 12.30
- YOGA FOR COUPLES
SESI 1 15.15
SESI 2 18.00

FITNESS RACE



RIBBON RETURN POINT



ionation 6th
WORKOUT & WELLNESS FESTIVAL 2025

NUSANTARA INTERNATIONAL
CONVENTION EXHIBITION, PIK

30 August 2025

EVENT DAY SCHEDULE

SESI 1: 08.00 - 12.00 WIB | SESI 2: 15.00 - 19.00 WIB

RULES & REGULATIONS

- Peserta dihimbau hadir maksimal 1 jam sebelum sesi dimulai untuk melakukan registrasi dan penukaran gelang akses ke area IONATION
- Peserta dapat memasuki area WARMING UP 30 menit sebelum waktu START HEAT
- Peserta wajib masuk ke area START 10 menit sebelum waktu START HEAT masing-masing
- Apabila peserta terlambat mengikuti waktu START HEAT dari jadwal yang sudah ditentukan, peserta dapat mengikuti IONATION Fitness Race Simulation pada jadwal START HEAT lain yang akan ditentukan oleh penyelenggara
- Peserta harus membaca Regulation Wall & menandatangani form persetujuan sebelum mengikuti IONATION Fitness Race Simulation
- Peserta menuju Timing Chip Collection Point untuk melakukan registrasi ulang, menyerahkan form persetujuan & mengambil timing chip dengan menunjukan ID (KTP/SIM/Passport)

#IAmLowCalorie



ionation 6th
WORKOUT & WELLNESS FESTIVAL 2025

NUSANTARA INTERNATIONAL
CONVENTION EXHIBITION, PIK

30 August 2025



SHARING SESSION & COACHING BY

JOHNNY TIEU

(HYROX Pro Athlete &
HYROX Indonesia Manager)

AT 30 AUGUST 2025 | 13.00 - 14.00 WIB

#IAmLowCalorie



ionation6th
WORKOUT & WELLNESS FESTIVAL 2025

NUSANTARA INTERNATIONAL
CONVENTION EXHIBITION, PIK

30 August 2025

HEAT SCHEDULE SESSION 1

WARM UP AREA ENTRANCE	START AREA (STANDBY)	START HEAT
HEAT 1		
7:30:00	7:50:00	8:00:00
HEAT 2		
7:50:00	8:10:00	8:20:00
HEAT 3		
8:10:00	8:30:00	8:40:00
HEAT 4		
8:30:00	8:50:00	9:00:00
HEAT 5		
8:50:00	9:10:00	9:20:00
HEAT 6		
9:10:00	9:30:00	9:40:00
HEAT 7		
9:30:00	9:50:00	10:00:00

NOTES

* Informasi nama peserta dan gelombang (START HEAT) dapat dilihat melalui website www.ionwater.id

#IAmLowCalorie



ionation6th
WORKOUT & WELLNESS FESTIVAL 2025

NUSANTARA INTERNATIONAL
CONVENTION EXHIBITION, PIK

30 August 2025

HEAT SCHEDULE SESSION 2

WARM UP AREA ENTRANCE	START AREA (STANDBY)	START HEAT
HEAT 1		
14:30:00	14:50:00	15:00:00
HEAT 2		
14:50:00	15:10:00	15:20:00
HEAT 3		
15:10:00	15:30:00	15:40:00
HEAT 4		
15:30:00	15:50:00	16:00:00
HEAT 5		
15:50:00	16:10:00	16:20:00
HEAT 6		
16:10:00	16:30:00	16:40:00
HEAT 7		
16:30:00	16:50:00	17:00:00

NOTES

* Informasi nama peserta dan gelombang (START HEAT) dapat dilihat melalui website www.ionwater.id

#IAmLowCalorie

MOVEMENT STANDARDS

STATION 1: SkiErg

Jarak 1000m

- Atur damper sesuai kebutuhan

Form:

- Kedua kaki harus tetap di atas platform hingga selesai. Angkat satu tangan untuk memberi tanda selesai kepada juri sebelum menuju ke workout station selanjutnya.

Partner:

- Berada di area yang sudah ditentukan, tidak boleh menyentuh atau memindahkan handle SkiErg.

Transisi:

- Setelah selesai, lanjut berlari melalui **OUT GATE** yang sudah ditentukan untuk menuju ke workout station selanjutnya.

STATION 2: SLED PUSH

Jarak 50m (4 x 12.5m) | Women: 102kg (incl. sled) | Mix: 152kg

Form:

- Mulai di belakang garis, Sled harus melewati lintasan sepanjang 12,5m sebelum berbelok.

Partner:

- Berjalan dibelakang peserta yang sedang Sled Push.

Transisi:

- Setelah selesai, lanjut berlari melalui **OUT GATE** yang sudah ditentukan untuk menuju ke workout station selanjutnya

STATION 3: SLED PULL

Jarak 50m (4 x 12.5m) | Women's doubles: 78kg | Mix: 102kg

Form:

- Menarik Sled ke dalam racer's box dalam posisi berdiri, tidak boleh duduk. Tali harus tetap berada di dalam lintasan.

Partner:

- Berada di belakang, dapat membantu jika dibutuhkan dengan Sled yang disesuaikan.

Transisi:

- Setelah selesai, lanjut berlari melalui **OUT GATE** yang sudah ditentukan untuk menuju ke workout station selanjutnya.

STATION 4: BURPEE BROAD JUMP

Jarak 80m (2 Lap)

Form:

- Burpee pertama: tangan di belakang start line, dada menyentuh lantai.
- Broad jump: kaki sejajar saat melompat & mendarat.
- Dilarang shuffle/step silang.**
- Lutut belakang wajib menyentuh lantai, tangan max 30 cm dari jari kaki.

Partner:

- Melanjutkan burpee dari titik pijakan terakhir.

Transisi:

- Setelah selesai, lanjut berlari melalui **OUT GATE** yang sudah ditentukan untuk menuju ke workout station selanjutnya

STATION 5: ROWING

Jarak 1000m

Form:

- Peserta duduk dengan kaki yang sudah terikat pada plat Rowing. Apabila telah selesai, angkat satu tangan, untuk memberi tanda kepada juri.

Partner:

- Berada di area yang ditentukan, di belakang peserta yang sedang Rowing dan tidak boleh mengatur footstep partner
- Partner diperbolehkan bergantian

Transisi:

- Setelah selesai, lanjut berlari melalui **OUT GATE** yang sudah ditentukan untuk menuju ke workout station selanjutnya.

STATION 6: FARMERS CARRY

Jarak 200m (3 Lap) | Women: 2x16kg | Mix: 2x24kg (kettlebells)

Form:

- Letakkan Kettlebells disamping badan ketika sedang berjalan (tangan tidak harus lurus). Kettlebells dapat diturunkan untuk beristirahat, tetapi tidak diperbolehkan sambil maju ke depan.

Partner:

- Berjalan dibelakang peserta yang sedang Farmers Carry

Finish:

- Kettlebells harus dikembalikan pada tempat yang sudah ditentukan.

Transisi:

- Setelah selesai, Kettlebells harus dikembalikan ke area yang ditentukan, dan lanjut berlari lewat **OUT-GATE** yang ditentukan.

STATION 7: SANDBAG LUNGES

Jarak 100m (8 Trips) | Women: 10kg | Mix: 20kg

Form:

- Sandbag harus selalu berada di atas bahu, termasuk pada saat berbelok. Peserta harus memulai dibelakang garis mulai. Lunges harus menggunakan kaki yang bergantian, lutut menyentuh lantai dan berdiri tegak setiap repetisi.

Penalti:

- Sandbag tidak boleh diturunkan dari bahu. Peserta akan diberi peringatan sebanyak 3 kali, peringatan keempat merupakan diskualifikasi.

Partner:

- Berjalan dibelakang peserta yang sedang Sandbag Lunges.

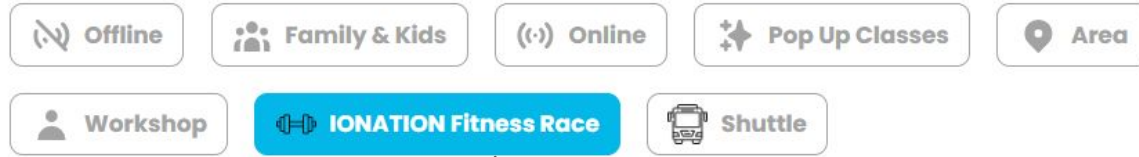
Finish:

- Sandbag harus dikembalikan pada tempat yang sudah ditentukan.

Transisi:

- Setelah selesai, Sandbag harus dikembalikan ke area yang ditentukan, dan lanjut berlari lewat **OUT-GATE** yang ditentukan.

Pilih Sesi Kelas



Cari kelas 

Get your IONATION Fitness Race Simulation 2025 Schedule

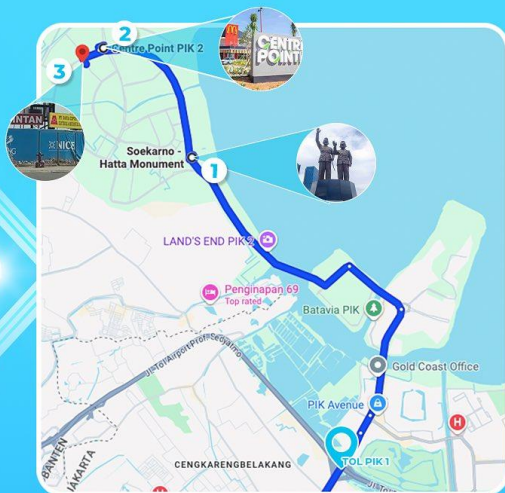
Download 

Click Link for checking your team schedule :
<https://ionwater.id/event-ionation-detail/5>

HOW TO GET THERE

SHUTTLE & MAPS
INFORMATION

KENDARAAN PRIBADI



TITIK ARAH

- 1 SOEKARNO-HATTA MONUMENT
- 2 CENTRE POINT PIK 2 (McD)
- 3 SIGNAGE NICE

- KELUAR TOL PIK 1 → MENUJU PATUNG BUNG KARNO-BUNG HATTA DI PIK 2, LALU TETAP LURUS
- LEWATI CENTRE POINT PIK 2 (SISI KANAN JALAN), LALU TETAP LURUS
- SETELAH 500 METER, CARI SIGNAGE NICE (SISI KIRI JALAN) & BELOK KIRI UNTUK MASUK KE AREA NICE

#IAmLowCalorie



Bluebird OFFICIAL TRANSPORTATION PARTNER

AKSES SHUTTLE BUS BIGBIRD KHUSUS PESERTA IONATION 2025

FREE



Rute 1 (Keberangkatan)
05.30 - 18.30

Halte Food Street
PIK 2 → NICE

Rute 2 (Kepulangan)
12.15 - 21.35

NICE → Halte Pantai Maju
(By The Sea PIK)

NOTES

- Keberangkatan dan Kepulangan Shuttle Bus tersedia setiap 20 menit, dari jam awal hingga akhir operasional
- Jangan lupa tunjukkan QR Code Registrasi IONATION 2025 kepada petugas di Shelter Shuttle

#IAmLowCalorie

TRANSJAKARTA



Naik koridor T31 dari Halte Blok M atau T1A dari Halte Balai Kota, lalu turun di Halte Food Street PIK 2

NOTES

- ◉ Kamu bisa lanjut menggunakan **FREE Shuttle Bus** khusus **peserta IONATION 2025** dari Halte Food Street PIK 2 langsung ke NICE

#IAmLowCalorie

KRL



Naik KRL dan turun di Stasiun Rawa Buaya (stasiun terdekat dari PIK), lalu bisa lanjut ke NICE menggunakan taksi Bluebird*

NOTES

- *Dapatkan **potongan harga** untuk penggunaan taksi Bluebird dengan memasukkan **kode promo** (cek slide berikutnya)

#IAmLowCalorie



ionation6th
WORKOUT & WELLNESS FESTIVAL 2025

NUSANTARA INTERNATIONAL
CONVENTION EXHIBITION, PIK

30 August 2025

JADWAL KEBERANGKATAN

JAM KEBERANGKATAN: 05.30 | 09.45 | 14.45 WIB

KOTA / KABUPATEN	TITIK KEBERANGKATAN
BOGOR	BOTANI SQUARE - NICE PIK
	CIBINONG MALL SQUARE - NICE PIK
DEPOK	MCD MARGONDA - NICE PIK
BEKASI	SUMMARECON MALL BEKASI - NICE PIK
	MCD GRAND WISATA - NICE PIK

CAPACITY: 31 SEATS / BUS

Notes:

- ☐ Shuttle Bus berangkat setelah kuota minimal 20 orang terpenuhi
- ☐ Peserta wajib hadir di titik kumpul 10 menit sebelum jam keberangkatan
- ☐ Bus akan berangkat sesuai jadwal, peserta dihimbau untuk datang tepat waktu

#IAmLowCalorie



ionation6th
WORKOUT & WELLNESS FESTIVAL 2025

NUSANTARA INTERNATIONAL
CONVENTION EXHIBITION, PIK

30 August 2025

JADWAL KEBERANGKATAN

JAM KEBERANGKATAN: 05.30 | 06.00 | 10.00 | 10.30 WIB

KOTA / KABUPATEN	TITIK KEBERANGKATAN
TANGERANG	INTERMODA BSD - NICE PIK
JAKARTA SELATAN	CIBIS PARK - NICE PIK
JAKARTA TIMUR	CIBUBUR JUNCTION - NICE PIK
JAKARTA PUSAT	TRANSMART CEMPAKA PUTIH - NICE PIK

CAPACITY: 31 SEATS / BUS

Notes:

- ☐ Shuttle Bus berangkat setelah kuota minimal 20 orang terpenuhi
- ☐ Peserta wajib hadir di titik kumpul 10 menit sebelum jam keberangkatan
- ☐ Bus akan berangkat sesuai jadwal, peserta dihimbau untuk datang tepat waktu

#IAmLowCalorie



ionation 6th
WORKOUT & WELLNESS FESTIVAL 2025

NUSANTARA INTERNATIONAL
CONVENTION EXHIBITION, PIK

30 August 2025

JADWAL KEPULANGAN

JAM KEPULANGAN: 12.30 | 13.00 | 20.30 WIB

KOTA / KABUPATEN	TITIK KEBERANGKATAN
TANGERANG	NICE PIK - INTERMODA BSD
JAKARTA SELATAN	NICE PIK - CIBIS PARK
JAKARTA TIMUR	NICE PIK - CIBUBUR JUNCTION
JAKARTA PUSAT	NICE PIK - TRANSMART CEMPAKA PUTIH

CAPACITY: 31 SEATS / BUS

Notes:

- ☐ Shuttle Bus berangkat setelah kuota minimal 20 orang terpenuhi
- ☐ Peserta wajib hadir di titik kumpul 10 menit sebelum jam keberangkatan
- ☐ Bus akan berangkat sesuai jadwal, peserta dihibau untuk datang tepat waktu

#IAmLowCalorie



ionation 6th
WORKOUT & WELLNESS FESTIVAL 2025

NUSANTARA INTERNATIONAL
CONVENTION EXHIBITION, PIK

30 August 2025

JADWAL KEPULANGAN

JAM KEPULANGAN: 12.15 | 20.30 WIB

KOTA / KABUPATEN	TITIK KEBERANGKATAN
BOGOR	NICE PIK - BOTANI SQUARE
	NICE PIK - CIBINONG MALL SQUARE
DEPOK	NICE PIK - MCD MARGONDA
BEKASI	NICE PIK - SUMMARECON MALL BEKASI
	NICE PIK - MCD GRAND WISATA

CAPACITY: 31 SEATS / BUS

Notes:

- ☐ Shuttle Bus berangkat setelah kuota minimal 20 orang terpenuhi
- ☐ Peserta wajib hadir di titik kumpul 10 menit sebelum jam keberangkatan
- ☐ Bus akan berangkat sesuai jadwal, peserta dihibau untuk datang tepat waktu

#IAmLowCalorie

HEALTH ASSESSMENT

SIGNAGE HEALTH ASSESSMENT



ion water **ionation 6th**
WORKOUT & WELLNESS FESTIVAL 2025

HEALTH ASSESSMENT

Siloam Hospitals

WAJIB LAKUKAN INI AGAR KAMU LEBIH NYAMAN
SAAT WORKOUT DAN BERAKTIVITAS

Bantu kami untuk dapat memantau kondisi kesehatanmu saat mengikuti **IONATION 2025** pada tanggal **30 Agustus 2025** nanti!

- Isi formulir **SELF HEALTH ASSESSMENT** yang telah disediakan oleh Siloam Hospitals untuk **mengetahui kondisi fisikmu** dan **menghindari resiko cedera** saat workout.
- **Simpan bukti email konfirmasi** untuk ditunjukkan di hari-H IONATION 30 Agustus 2025.
- Kamu akan mendapatkan gelang berwarna **jingga** atau **merah** apabila dinyatakan dalam kondisi perlu dipantau oleh tim medis dari Siloam Hospitals.

Terima kasih atas kerjasamanya, dan sampai jumpa di **IONATION 2025!**

SCAN TO REGISTER

LOW CALORIE ION DRINK



SCAN HERE

<https://www.siloamhospitals.com/healthassessment>

GELANG HEALTH ASSESSMENT



Kuning: Need Attention
Merah: Medical History Note

SPECTATORS REGISTRATION

**IONATION 2025 Jakarta Visitor**

Untuk pengunjung umum IONATION Jakarta di NICE, Pantai Indah Kapuk

**FREE****8:00 AM - 8:00 PM****Book**

Click Link :

<https://ionwater.id/event-ionation-detail/5>

Notes :

To see the IONATION Fitness Race Simulation 2025, spectators / supporter can register on the ION WATER website as visitors

Thank you!

Person In Charge D-Day

1. **ION WATER:**
 - Ricky Han (0877-7195-5321)



S E S I O N 1	WARM UP AREA ENTRANCE	START AREA (STANDBY)	START HEAT	TEAM
				HEAT 1
	07:30:00	07:50:00	08:00:00	Nadia Cia (F) & Fabio Halim (M) Jihan Almira (F) & Roni Cahya Kusuma (M) Dian Wijaya (F) & Jona Setyadi (M) Francisca eveline taniman (F) & Vincent goenawan (M) Sheila Aida (F) & Budi suryana (M) Floriana Nataly (F) & Kristoforus Hieronimus (M) Stella Setiawan (F) & Achmad Alkatiri (M) Shinta Mareti Purwaningtyas (F) & DEEP SINGH (M)
				HEAT 2
	07:50:00	08:10:00	08:20:00	Vena Amoris S (F) & Benedict Ananggadipa (M) Noor Raisya Rahmayani (F) & MUHAMMAD ARIEF SASMITA (M) Ira (F) & Hardi (M) Dewi Kartika Sari (F) & Eka Setia Ramdhani (M) Jennifer (F) & Aldo Tan (M) Fenny (F) & Tanaka taheuddin (M) Rizki A (F) & Yudi E (M) Harisdianti (M) & Ika puspawati (F)
				HEAT 3
	08:10:00	08:30:00	08:40:00	Herliana (F) & Carlos (M) Clarrisa Purba (F) & Edward Hananto (M) Syarifah Amirah (F) & Muhammad Iqbal (M) Jula Kloveyne L. Arcano (F) & Hengky Lestari (M) Novi Yanthi (F) & Steven Prayugo (M) Jessica Endriyana (F) & Mohammad Rizfakdo Akbar (M) Natasya Zita Pradita (F) & Vedio Budiman (M) Ellenika (F) & Fivendra (M)
				HEAT 4
	08:30:00	08:50:00	09:00:00	Rezy Afdhal (M) & Sairoh (F) Kiki Prasetya (M) & Puspita Febi Daniati (F) Verinna Dewi (F) & Fandy Susanto (M) Sherly (F) & Hans Primandala Chandra (M) Larissa Alicia Yangga (F) & Vincent Kohar (M) Valencia So (F) & Edwin Riady Wirawan (M) Davita Irene (F) & Vicky Victorio (M)
				HEAT 5
	08:50:00	09:10:00	09:20:00	Ela (F) & Maryam bea (F) Sassa song (F) & Linda Septiani (F) Mei Ling Lie (F) & Suyanty Amin (F) Fresnel Papia (F) & Xena Danella (F) Jessica Kuesar (F) & Melanie Yudiana Iskandar (F) Theodora Linda Sarumaha (F) & Yulia (F) Isabella Anggoro (F) & Sofia (F) Jennifer Jonathan (F) & Valerie (F) marina adia (F) & Selvia Gunawan (F)
				HEAT 6
	09:10:00	09:30:00	09:40:00	Meinar Magdalena (F) & Melissa Adisurya Sidik (F) evelynputriparaya (F) & Marshannon aurelia zahra (F) Adinda Mutiara Utami (F) & Dinda Putri Rifiani (F) Grace Liu (F) & Susan Tanoto (F) Azhira S. Maheswari (F) & Grace N. Tampubolon (F) Dewi Waty Sidarta (F) & Imelda Victoria (F) Christine salim (F) & Lieke (F) Audilia Lukanta (F) & Delia Fitrananda (F) Cass (F) & Mutiara Aqsha (F)
				HEAT 7
	09:30:00	09:50:00	10:00:00	elly.c.hendra (F) & Sisilia Henny Chandra (F) Nurdila Rahmayani (F) & Putri Novika Anggraeni (F) Azuraningtyas Subiantoro (F) & Chita Safira Diaz (F) clara margaret (F) & melati wrp (F) Deandra Nuzulika Ramadhanti (F) & Sharon Edith Grazia (F) Kristina Amadea (F) & Pangesti Tyagita Utari (F) Jessie Winata Loni (F) & Peggy Winata Loni (F) Cyntia Laurena Chandra (F) & Tjan Sinta Dewi (F)
13:00 - 14:30				SHARING SESSION WITH COACH JOHNNY TIEU

13:00 - 14:30				SHARING SESSION WITH COACH JOHNNY TIEU			
S E S I O N 2	WARM UP AREA ENTRANCE	START AREA (STANDBY)	START HEAT	TEAM			
				HEAT 1			
	14:30:00	14:50:00	15:00:00	Febliisa (F) & Mario Martha (M) Firdaus Akmal Mardiansyah (M) & Rhea Aqmarina (F) Alvin yohanes (M) & Sheren melinda (F) Daniel Hobson (M) & Dini Ahdini Nurfitri (F) Grace Felicia (F) & Sentanah Limmase (M) Edga Ian Cook (M) & Felicia Saptarina (f) Steffiani Reisa (F) & Andi Fathur Rachman (M) muhammad iqbal fajar (M) & christin wijaya (F) Fitri Oktavia Sakinah (F) & Muhammad Fachri (M)			
	14:50:00	15:10:00	15:20:00	HEAT 2 Chris Erlando (M) & Lisa Wardoyo (F) Silviana Saputra (F) & Victor (M) Ismi aisyah (F) & Juanelo Ryan (M) Billy Michael Liefing (M) & Ivonne Novemia Adriani (F) Putrianti Mayang Puspa (F) & Gugah Nugraha (M) Adamas Dewanto (M) & Fiqi Putri (F) Wendy Giantara (F) & Michael Alvin Yuwono (M) Hendy Wijaya (M) & Melanie Iskandar (F)			
	15:10:00	15:30:00	15:40:00	HEAT 3 Iqbal Taher (M) & Astrid Vega (F) Nuke Dheanira Hendana (F) & Shalman Al Faritzi (M) Eri Wahyu Wibowo (F) & Wendro Susanto (M) Georgeiana Astrid Marchela (F) & Novika Ginanto (M) victoria hioe (F) & wilson tio (M) Harry Sugiri Lukman (M) & Jesslyn Felicia Yogasara (F) Nadira Diva Vitani (F) & Erlangga Sali (M) Shafinaz Nachiar (F) & Ryan Masri (M)			
	15:30:00	15:50:00	16:00:00	HEAT 4 Chyntia Octaviani (F) & nabila qadrianty (F) Lynna Aveline (F) & Jane Setyapranata (F) Nysha (F) & Maisy Maramis (F) Andriani Pratiwi (F) & Kirana Marsha (f) Elsie Frieska Hakim (F) & Krisna Wardani (F) Bianca Bunga Saputra (F) & Maghfira Izza Fimria (F) Lanny (F) & Shelly (F) Jeselyn (f) & Lim Thing Thing (F)			
	15:50:00	16:10:00	16:20:00	HEAT 5 Ade Ira Pratiwi (F) & Andi Tenri Naafiula Bhuan Puhandra (F) Linawaty (F) & Tan elvin kurniawan (F) Agata Laras Permana (F) & Veronica Aileen Kurniasih Sulaba (F) Delfina Muljadi (F) & Mary Stephanie (F) Febby Damayanti (F) & Nesya Anissa Septiany (F) Annisa Fitria Utami (F) & Jaime Theophania (F) Dhea Erwina Laurents (F) & Risa Melinda (F) Hana Utami (F) & Rouline Asnari Anwar (F)			
	16:10:00	16:30:00	16:40:00	HEAT 6 Breisga Nawangsiidi (F) & Putri Negara Siregar (F) Nicky Arviana (F) & Stephanie Zakaria (F) Amelia Febri Utami (F) & Devi Floreni (F) DessicaNatalia (F) & Khalida Fasya (F) Claudia Charlene (F) & Yovany Aurelia (F) Dariatus Sadiah (F) & Yuanita Herawati (F) fanny setiani (F) & joe aries farah permata sari (F)			
	16:30:00	16:50:00	17:00:00	HEAT 7 Jill Jovanka (F) & Sofie Chandra (F) Juliana Eka Putri (F) & Suhariati Prawira Harsono (f) fenny apriliani putri (F) & Yuanggi puspita (F) Cindy Halim (F) & Evelina Larisa Sidharta (F) Rena (F) & Gwend (F) Dewi Rasyafitri Habieputri (F) & Farah Anggraini Putri (F) Demia Alamanda (F) & Carissa Charlene (F)			