アイレクススポーツクラブ PREMIA レッスンタイムスケジュール 2024年8月・9月

【営業時間】24時間営業
【スタッフ在館時間】月～水・金/10:00～23:00 土曜/10:00～21:00 日祝/10:00～20:00

月曜日

エナジースタジオ

- 10:30～11:15 ナチュラルヨガ 北尾千恵子
- 11:35～12:20 リフレッシュヨガ 二村麻穂
- 12:40～13:25 ZUMBA® 恒川翔
- 13:45～14:30 オリジナルエアロ 村岡雅恵
- 14:50～15:35 CENTERGY TERU
- 19:20～19:50 UBOUND IKE
- 20:15～21:00 MEGADANZ Taiko
- 21:20～22:05 FIGHT DO KURO

スタイルスタジオ

- 11:25～12:10 MEGADANZ 恒川翔
- 12:35～13:20 フットセラピー 河合三千代
- 14:00～14:30 筋膜リリースストレッチ スタッフ
- 15:00～15:30 DARK BOX スタッフ
- 19:30～20:00 筋膜リリースストレッチ yuki
- 20:20～20:50 バースタイルピラティス yuki
- 21:15～22:00 ナチュラルヨガ 内藤圭那恵

プールエリア

- 10:20～11:05 ウォーター シェイプ45 恒川翔
- 12:00～12:30 SUPヨガ スタッフ
- 12:45～13:15 はじめて背泳ぎ 山田麻人
- 13:20～13:50 ゆっくり泳ごう 山田麻人
- 20:00～20:30 はじめてクロール スタッフ
- 20:35～21:05 ゆっくり泳ごう 今井彩人

8/6 村岡雅恵
8/13 お盆特別スケジュール
8/20 夏季休館日
8/27 渡邉健人

9/3 小栁るみ
9/10 村岡雅恵
9/17 小栁るみ
9/24 渡邉健人

火曜日

エナジースタジオ

- 10:30～11:15 かんたんエアロ 杉浦キョウコ
- 11:45～12:30 ナチュラルヨガ 山下眞澄
- 13:00～13:45 Fun! Fun! エアロ 週替わり
- 14:15～15:00 オリジナルエアロ 週替わり
- 19:20～19:50 LAGMILLS BODYATTACK yuki
- 20:15～21:00 UBOUND yuki
- 21:20～22:05 POWER TAKUMI

スタイルスタジオ

- 11:00～11:30 筋膜リリースストレッチ スタッフ
- 12:10～12:40 FIGHT DO 服部優佳
- 13:10～13:55 CENTERGY yuki
- 14:20～14:50 MEGADANZ 服部優佳
- 15:15～15:45 バースタイルピラティス スタッフ
- 19:15～19:45 リフレッシュヨガ 内藤圭那恵
- 20:05～20:50 パワーヨガ 内藤圭那恵
- 21:15～21:45 筋膜リリースストレッチ スタッフ

プールエリア

- 10:30～11:15 ウォーター シェイプ45 服部志保
- 13:15～13:45 SUPヨガ スタッフ
- ¥ 19:15～19:45 パーソナルスイム 鈴木裕登
- ¥ 19:50～20:20 パーソナルスイム 鈴木裕登
- 20:25～20:55 はじめてバタフライ 鈴木裕登
- 21:10～21:40 SUPヨガ スタッフ

水曜日

エナジースタジオ

- 10:30～11:15 マーシャル フローヨガ 山田麻人
- 12:00～12:45 かんたんエアロ 吉川和美
- 13:15～14:00 ラテンダンス 川端美保
- 14:20～14:50 UBOUND 服部優佳
- 15:15～15:45 POWER CARDIO 山田麻人
- 19:10～19:55 CENTERGY 服部優佳
- 20:15～21:00 FIGHT DO 大津輝幸
- 21:20～22:05 週替わり 大津輝幸

スタイルスタジオ

8月 第1、第3週/宮本健二
第2、第4週/雪野法子

9月 第1、第2週/宮本健二
第3、第4週/雪野法子

- 10:45～11:30 太極拳 週替わり
- 12:10～12:40 DARK BOX スタッフ
- 13:10～13:40 バースタイルピラティス スタッフ
- 14:20～15:05 リフレッシュヨガ 川端美保
- 19:30～20:00 DARK BOX スタッフ
- 20:25～20:55 MEGADANZ 服部優佳
- 21:15～21:45 骨盤ケアストレッチ スタッフ

プールエリア

- 10:30～11:15 ウォーター シェイプ45 服部志保
- 13:20～13:50 ゆっくり泳ごう 上野愛莉
- 20:15～20:45 SUPヨガ スタッフ

8/7 BODYATTACK
8/14 お盆特別スケジュール
8/21 夏季休館日
8/28 BODYATTACK

9/4 UBOUND
9/11 BODYATTACK
9/18 UBOUND
9/25 BODYATTACK

金曜日

エナジースタジオ

- 10:30～11:15 リフレッシュヨガ 北尾千恵子
- 11:45～12:30 CENTERGY IZUMI
- 13:10～13:55 MEGADANZ 甫木あさみ
- 14:15～15:00 Fun! Fun! エアロ 村岡雅恵
- 19:10～19:55 MEGADANZ 恒川翔
- 20:15～21:00 ZUMBA® 恒川翔
- 21:20～22:05 CENTERGY TERU

スタイルスタジオ

- 11:30～12:15 フロアピラティス 北尾千恵子
- 13:00～13:45 フィットネスフラ 片江有子
- 14:10～14:40 筋膜リリースストレッチ スタッフ
- 15:15～16:00 身体改善ヨガ TERU
- 19:15～20:00 パワーヨガ 久美子
- 20:20～20:50 筋膜リリースストレッチ スタッフ
- 21:30～22:00 DARK BOX スタッフ

プールエリア

- 10:20～11:05 ウォーター シェイプ45 服部志保
- ¥ 11:55～12:25 パーソナルスイム 鈴木裕登
- 12:30～13:00 はじめてクロール 鈴木裕登
- 13:05～13:35 スイムトレーニング 鈴木裕登
- ¥ 13:40～14:10 パーソナルスイム 鈴木裕登
- 19:30～20:00 はじめて平泳ぎ 今井彩斗
- 20:05～20:35 スイムトレーニング 今井彩斗

土曜日

エナジースタジオ

- 11:15～12:00 リフレッシュヨガ TERU
- 12:30～13:15 CENTERGY IZUMI
- 13:45～14:15 POWER CARDIO TERU
- 15:00～15:45 ZUMBA® 小畑ゆうみ
- 16:15～17:00 UBOUND IKE
- 17:30～18:00 LAGMILLS BODYATTACK yuki
- 18:30～19:15 FIGHT DO 服部優佳

スタイルスタジオ

8月 第1、第3、第4週/大谷眞理子
第2、第5週/雪野法子

9月 第1、第3週/大谷眞理子
第2、第4週/雪野法子

- 11:00～11:45 太極拳 週替わり
- 15:10～15:40 バースタイルピラティス yuki
- 19:40～20:10 筋膜リリースストレッチ スタッフ

プールエリア

- 12:00～12:30 はじめて平泳ぎ 上野愛莉
- 12:35～13:05 ゆっくり泳ごう 上野愛莉
- 14:00～14:30 SUPヨガ スタッフ

日曜日

エナジースタジオ

- 11:30～12:15 ナチュラルヨガ 内藤圭那恵
- 12:40～13:10 MEGADANZ 服部優佳
- 13:30～14:00 UBOUND TAKUMI
- 14:35～15:20 LAGMILLS BODYATTACK 服部優佳
- 15:40～16:25 POWER TAKUMI
- 16:45～17:15 FIGHT DO Ash
- 17:40～18:25 CENTERGY Ash

スタイルスタジオ

- 11:40～12:10 DARK BOX スタッフ
- 18:50～19:20 筋膜リリースストレッチ Ash

プールエリア

プログラム参加について

●スタジオおよびプールのプログラム参加は事前予約制となります。
会員マイページもしくは館内の専用端末からご予約ください。
会員マイページの登録方法については、お気軽にスタッフまでお尋ねください。

スタジオ定員数

エナジースタジオ/52名　スタイルスタジオ/31名
筋膜リリースストレッチ/30名　骨盤ケアストレッチ/25名
UBOUND/45名　POWER・POWERCARDIO/40名
ダークBOX/16名　バースタイルピラティス/20名(女性限定)

プールレッスン定員数

アクア/32名　スイム/20名　SUPヨガ/7名