

# アイレクススポーツクラブ田原+24 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  
 【スタッフ館時間】月～水・金/10:00～22:00 土曜/10:00～21:00 日祝/10:00～19:00

時間	月曜日			火曜日			水曜日			金曜日			土曜日			日曜日				
	スタジオ	多目的	プール	スタジオ	多目的	プール	スタジオ	多目的	プール	スタジオ	多目的	プール	スタジオ	多目的	プール	スタジオ	多目的	プール		
10:00																				
11:00	10:30～11:15 リフレッシュヨガ 川口舞沙美	8/5 クロール 8/19 クロール 8/26 背泳ぎ 9/2 クロール 9/9 背泳ぎ 9/30 おたのしみ	10:30～11:00 アクアウォーキング 小嶋果織	10:30～11:00 骨盤ケアストレッチ 川口舞沙美			10:30～11:15 ナチュラルヨガ 山本真耶		10:30～11:15 ウォーターシェイプ 赤塚和代	10:30～11:15 かんたんエアロ 青木清心	10:45～11:15 筋膜リリースストレッチ 川口舞沙美	10:30～11:15 ウォーターシェイプ 檀林典子								
12:00	12:05～12:35 UBOUND 川口舞沙美	11:25～11:55 筋膜リリースストレッチ 坪井侑紀	11:15～11:45 はじめてスイム 小嶋果織	11:20～12:05 Fun!Fun!エアロ 河辺智子	11:15～12:00 太極拳 大原典子		11:00～12:00 キレイホットヨガ Yukari		11:30～12:00 はじめてバタフライ 小嶋果織	11:35～12:20 ナチュラルヨガ 浅野真奈美	11:30～12:00 フィンスイム 浦口智美	11:30～12:00 フィンスイム 浦口智美	11:00～11:45 交替わり スタッフ			11:15～12:15 リラクゼーション ホットヨガ MIYU				
13:00		12:55～13:40 ピラティス 石田かおり	8/5 クロール 8/19 平泳ぎ 8/26 背泳ぎ 9/2 クロール 9/9 バタフライ 9/30 おたのしみ	12:30～13:05 バレトン 近藤和泉			13:00～13:30 POWER GEN		8/7 クロール 8/28 背泳ぎ 9/4 クロール 9/11 バタフライ 9/18 平泳ぎ 9/25 背泳ぎ	12:40～13:25 CENTERGY MAYA	13:00～14:00 リラクゼーション ホットヨガ 浅野真奈美	13:10～13:55 かんたんエアロ 檀林典子	8/3 クロール 8/10 クロール 8/24 背泳ぎ 8/31 背泳ぎ	9/7 平泳ぎ 9/14 平泳ぎ 9/21 バタフライ 9/28 バタフライ	12:05～12:50 リフレッシュヨガ 川口舞沙美	12:15～12:45 筋膜リリースストレッチ スタッフ	13:15～14:00 交替わり 青木清心	13:00～13:45 はじめて4泳法 坪井侑紀	12:15～12:45 筋膜リリースストレッチ スタッフ	
14:00	13:30～14:15 FIGHT DO GEN			13:25～14:10 リフレッシュヨガ 近藤和泉			13:50～14:35 UBOUND 川口舞沙美		14:00～14:45 リフレッシュヨガ Yukari	13:45～14:30 かんたんエアロ 赤塚和代		14:15～15:00 UBOUND MASA			14:30～15:15 かんたんエアロ 近藤和泉	14:20～15:05 POWER GEN	13:15～14:00 交替わり 青木清心	14:15～15:00 ウォーターシェイプ 檀林典子	13:15～14:00 交替わり 青木清心	
15:00	14:45～15:30 CENTERGY 川口舞沙美									14:50～15:35 MEGADANZ Kana	14:55～15:40 リフレッシュヨガ 赤塚和代		15:20～15:50 筋膜リリースストレッチ 川口舞沙美				14:20～15:05 POWER GEN	14:15～15:00 ウォーターシェイプ 檀林典子	14:20～15:05 POWER GEN	
16:00																				
17:00	17:00～17:45 キッズダンス 初級																			
18:00	18:00～18:45 キッズダンス 中級																			
19:00	19:05～19:50 Fun!Fun!エアロ 金田由美	19:00～19:45 身体改善ヨガ 白井貴宏		19:00～19:45 リフレッシュヨガ RINA	19:00～19:30 筋膜リリースストレッチ スタッフ	19:00～20:00 トリアスロン スクール スイム 熊谷貴志	19:00～19:45 MEGADANZ 前田泰孝	19:10～19:55 CENTERGY GEN		19:10～19:55 UBOUND MASA	19:00～19:45 ピラティス 石田かおり	19:00～19:45 POWER CARDIO MASA	19:00～19:45 CENTERGY GEN	19:00～20:00 リラクゼーション ホットヨガ 金田宏美						
20:00																				
21:00	20:15～20:45 POWER マツハ	20:10～21:10 リラクゼーション ホットヨガ 仲谷元博	20:15～21:00 ウォーターシェイプ 金田由美	20:05～20:35 UBOUND MASA	20:15～21:15 パワービューティー ホットヨガ MIYU		20:15～21:00 FIGHT DO GEN		20:00～20:30 サイトレ スタッフ	20:15～21:00 ZUMBA 青木清心	20:20～21:20 ホットピラティス 石田かおり	19:55～20:40 スキルアップ 森								
22:00																				
23:00																				

内容:担当者は  
マイページ、代行表にて  
ご確認ください。

1・3・5週目/かんたんエアロ  
2・4週目/ZUMBA

**スタジオ&多目的エリア定員数**  
 スタジオ/31名 多目的/17名

**プールエリア定員数**  
 ウォーターシェイプ/28名  
 アクアウォーキング/22名  
 スイムレッスン/16名  
 ※一部レッスンを除く

**レッスン WEB 予約のご案内**

- 同時予約数は4枠までです。
- レッスン開始20分前までキャンセル、10分前まで予約が可能です。

**ホットヨガ参加について**

- 有料レッスンのため、事前にフロントにてチケットの購入が必要です。
- 参加時は、バスタオルのご持参をお願いいたします。