アイレクススポーツクラブ田原 お盆特別レッスンタイムスケジュール

8/12(月)

スタジオ
- 10:30〜11:15 リフレッシュヨガ 川口舞沙美
- 12:05〜12:35 UBOUND 川口舞沙美
- ☆ 13:30〜14:15 FIGHTDO GEN（バックナンバー）
- 14:45〜15:30 GROUP CENTERGY 川口舞沙美
- 17:00〜17:45 キッズダンス 初級
- 18:00〜18:45 キッズダンス 中級

多目的
- 11:25〜11:55 筋膜リリースストレッチ 坪井侑紀
- 12:55〜13:40 ピラティス 石田かおり
- 有 14:00〜15:00 カラダ年齢測定会

初めての方に特にお勧めのクラスです！

プール
- ☆ 10:30〜11:00 機能改善ウォーキング 小嶋果織
- ☆ 11:15〜11:45 水慣れ＆はじめてバタ足 小嶋果織
- ☆ 11:55〜12:25 4泳法スキルアップ 小嶋果織

一日限りの特別レッスン！ステップ台使います！

8/13(火)

スタジオ
- 10:30〜11:00 骨盤ケアストレッチ 川口舞沙美
- 11:20〜12:05 Fun!Fun!エアロ 河辺智子
- 12:30〜13:05 バレトン 近藤和泉
- ☆ 13:25〜14:10 骨盤調整ヨガ 近藤和泉
- ☆ 14:30〜15:15 かんたんエアロ＆ステップ 近藤和泉
- ☆ 19:15〜20:00 UBOUND MASA＆MASA
- ☆ 20:20〜21:05 POWER CARDIO GEN＆MASA

多目的
- やってみよう！太極拳！
- 11:15〜12:00 太極拳 大原典子
- 13:15〜13:45 ZUMBA 佐藤和子
- 14:20〜14:50 GROUP CENTERGY スタッフ
- 19:00〜19:30 筋膜リリースストレッチ スタッフ
- 有 ☆ 20:15〜21:15 背中美人ホットヨガ MIYU

プール
- ☆ 11:15〜11:45 はじめてバタフライ 浦口智美
- ☆ 11:55〜12:25 チャレンジ500 浦口智美
- ☆ 14:00〜14:30 スイトレ 白井貴宏
- 19:00〜20:00 トライアスロンスクール スイム 熊谷貴志

8/14(水)

スタジオ
- 10:30〜11:15 ナチュラルヨガ 山本真耶
- 11:45〜12:30 MEGADANZ 前田泰孝
- 13:00〜13:30 POWER GEN
- ☆ 13:50〜14:35 UBOUND 川口舞沙美（バックナンバー）
- ☆ 19:00〜19:45 MEGADANZ SALA
- 20:15〜21:00 FIGHT DO GEN

多目的
- 有 ☆ 11:00〜12:00 全身スッキリホットヨガ Yukari
- ☆ 12:55〜13:25 バランスボール MAYA
- 14:00〜14:45 リフレッシュヨガ Yukari
- 19:10〜19:55 GROUP CENTERGY GEN
- 20:20〜20:50 骨盤ケアストレッチ 平尾昌大

有酸素運動を行います！

プール
- 10:30〜11:15 ウォーターシェイプ 赤塚和代
- ☆ 11:30〜12:00 はじめてフィンスイム 小嶋果織
- ☆ 12:15〜12:45 フィンバタ 小嶋果織
- 20:00〜20:30 スイトレ スタッフ

8/16(金)

スタジオ
- 10:30〜11:15 かんたんエアロ 青木清心
- ☆ 11:35〜12:20 ヨガトレ 浅野真奈美
- 12:40〜13:25 GROUP CENTERGY MAYA
- 13:45〜14:30 かんたんエアロ Kana
- 14:50〜15:35 MEGADANZ Kana
- 19:10〜20:55 UBOUND MASA
- ☆ 20:15〜21:00 ZUMBA 青木清心

summer party 2024！

多目的
- 10:45〜11:15 筋膜リリースストレッチ 川口舞沙美
- 有 ☆ 13:00〜14:00 セルフメンテナンスホットヨガ 浅野真奈美
- 19:00〜19:45 ピラティス 石田かおり
- 有 20:20〜21:20 ホットピラティス 石田かおり

ヨガの動きを使いトレーニング要素を取り入れて動きます

身体の声を聞き、メンテナンスしながら動きます

プール
- 10:30〜11:15 ウォーターシェイプ 檀林典子
- 11:30〜12:00 フィンスイム 浦口智美
- 19:55〜20:40 スキルアップ 森
- 20:45〜21:30 スイトレ 森

8/17(土)

スタジオ
- 11:00〜11:45 MEGADANZ kana
- 12:05〜12:50 リフレッシュヨガ 川口舞沙美
- 13:10〜13:55 かんたんエアロ 檀林典子
- ☆ 14:15〜15:00 UBOUND MASA＆Asari
- ☆ 15:20〜16:05 GROUP CENTERGY Asari
- 17:45〜18:30 MEGADANZ Kana
- 19:00〜19:45 POWER CARDIO MASA

多目的
- 有 12:00〜13:00 カラダ年齢測定会
- 16:15〜17:30 フラダンス
- 有 19:00〜20:00 リラクゼーションホットヨガ 金田宏美

基本姿勢、壁キック、バタ足など基礎となる練習を実施します。初めての方大歓迎！ぜひご参加ください！

プール
- ☆ 13:00〜13:45 はじめて4泳法 坪井侑紀
- 14:15〜15:00 ウォーターシェイプ 檀林典子

8/18(日)

スタジオ
- 12:15〜12:45 筋膜リリースストレッチ スタッフ
- 13:15〜14:00 かんたんエアロ 青木清心
- 14:20〜15:05 POWER GEN
- 15:30〜16:15 FIGHT DO GEN
- ☆ 16:45〜17:30 陰ヨガ MIYU

ゆっくりとした動きで深部からほぐします

多目的
- 有 ☆ 11:15〜12:15 腸活ホットヨガ MIYU

夏バテ解消！腸を活性化させよう！！

プール

特別レッスン限定！ホットヨガプログラム
13日(火)20:15〜MIYU
14日(水)11:00〜Yukari
16日(金)13:00〜浅野真奈美
18日(日)11:15〜MIYU

2024年度お盆特別スケジュール目玉レッスン！

13日(火)白井貴宏　14:00〜スイトレ
14日(水) SALA (GRANDE)　19:00〜MEGADANZ
17日(土) Asari (ミラまち)
14:15〜UBOUND【コラボレッスン】
15:20〜GROUPCENTERGY

今回のコラボレッスン！すべて初コラボ！この機会を逃すな！！！

13日(火)19:15〜 UBOUND MASA＆MASA(川口)
13日(火)20:20〜 POWERCARDIO GEN＆MASA
17日(土)14:15〜 UBOUND MASA＆Asari

カラダ年齢測定会

握力、反復横跳び、立ち幅跳びなど懐かしい体力テストを実施！
この機会に、自身のカラダ年齢を確認してみませんか。
料金：1,100円(税込)
12日(月)14:00〜
17日(土)12:00〜

19:00閉館

プログラムについて

・ホットヨガをご予約の際は、レッスン名が「ホットヨガ特別レッスン」また、エアロビクス・ヨガご予約の際も「特別レッスン」になっております。
・ ☆ ・・・通常のレッスンと時間、担当者、内容に変更があるプログラムです。

夏季休館日のご案内

8月20日(火)〜8月22日(木)

21:00閉館

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。

19:00閉館

定員数のご案内

【スタジオ＆多目的エリア】
・スタジオ：31名
・多目的：17名
【プールエリア】
・ウォーターシェイプ：28名
・水中ウォーキング：22名
・スイムレッスン：16名
※一部レッスンを除く