

アイレクススポーツクラブ田原 20周年特別レッスンタイムスケジュール

10/11(金)			10/12(土)			10/13(日)			10/14(月)		
スタジオ	多目的	プール	スタジオ	プール	スタジオ	多目的	プール	スタジオ	多目的	プール	
20年前に流行った曲を使ってエアロピクス!!			これに出れば笑顔いっぱい間違いなし!						いつもよりテンポアップし、20種類の動きを取り入れていきます 担当:小嶋		
10:30~11:15 20周年特別エアロ 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 エンジョイアクア 檀林典子	11:00~11:45 FIGHTDO TATSU					10:30~11:15 リフレッシュヨガ 川口舞沙美		10:30~11:00 アクアウォーキング 20種目マスター	
11:35~12:20 ダンシングヨガ 浅野真奈美	音楽に合わせて20周年を楽しんでヨガしましょう!		12:05~12:50 リフレッシュヨガ 川口舞沙美	しっかりストレッチを行ってからエアロピクスに入っていきます。			11:15~12:15 リラクゼーション ホットヨガ MIYU	真衣&舞沙美	11:25~11:55 筋膜リリースストレッチ 戸田真衣	11:15~11:45 エンジョイ平泳ぎ 小嶋果織	
12:40~13:25 GROUP CENTERGY MAYA		ご自宅でもできるセルフメンテナンスヨガを行います!	13:10~13:55 ストレッチ&エアロ 檀林典子		12:45~13:30 はじめて4泳法 浅利一貴		12:15~12:45 筋膜リリースストレッチ スタッフ	12:10~12:55 UBOUND M&M's	楽にたくさん泳げるように強化します	11:55~12:25 20m・20本 チャレンジスイム	
13:45~14:30 大人のエアロ 赤塚和代	いつもより色っぽく?楽しくおどきましょう!		14:15~15:00 POWER MASA	音楽に合わせて楽しくアクアピクスを行っていきます!		13:15~14:00 ZUMBA 青木清心	20年分の曲で Let's party!!	13:30~14:15 FIGHTDO MAI	12:55~13:40 ピラティス 石田かおり	四泳法泳げる方、たくさん泳ぎたい方向け 担当:小嶋	
14:50~15:35 MEGADANZ Kana		特に骨盤周りに集中してポーズをとっていきます	16:15~17:30 フラダンス		14:15~15:00 楽しくアクア 檀林典子		14:20~15:05 FIGHTDO SHUNYA	14:45~15:30 GROUP CENTERGY GEN	転倒予防に必要な部位にアプローチしていきます		
13:00~14:00 カラダ整えヨガ 浅野真奈美			17:45~18:30 MEGADANZ Kana		15:30~16:15 MEGADANZ MaU		15:30~16:15 MEGADANZ MaU				
14:55~15:40 骨盤ヨガ 赤塚和代			19:00~19:45 UBOUND KANAYAN		16:45~17:30 ナチュラルヨガ MIYU		16:00~17:00 キレイホットヨガ +セルフマッサージ 忽那有希				
周年祭スタジオ参加の方ドレスコードがございます!! 周年祭記念Tシャツに合わせて 青色を身に付けてください♪ 記念Tシャツ大歓迎!どんな小さなものでもOK! また、仮装もしていただきご参加ください! 動きの妨げにならないものをお願いいたします。					19:00~20:00 筋膜リリース ホットヨガ 金田宏美		前半はご自身でできるリンパ マッサージを行います。				
19:10~19:55 UBOUND マツハ	ピラティスとボディメンテナンスを行います	一週間頑張った身体をメンテナンスしながら行います	21:00閉館			19:00閉館			19:00閉館		
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	レッスンWEB予約のご案内			プログラムについて			定員数のご案内		
20年分の曲でLet's party!!			・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、エアロピクス・ヨガ・スイムご予約の際も「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。			【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		
22:00閉館			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をご持参ください。					