

アイレックススポーツクラブ春日井+24 レッスンタイムスケジュール 2024年10月・11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			火曜日			水曜日			金曜日			土曜日			日曜日		
	エナジースタジオ	溶岩ホットスタジオ	プールエリア	エナジースタジオ	溶岩ホットスタジオ	プールエリア	エナジースタジオ	溶岩ホットスタジオ	プールエリア	エナジースタジオ	溶岩ホットスタジオ	プールエリア	エナジースタジオ	溶岩ホットスタジオ	プールエリア	エナジースタジオ	溶岩ホットスタジオ	プールエリア
10:00																		
11:00	10:30～11:15 身体改善ヨガ	10:30～11:20 Yogan Hot Yoga ボディメイク ホットヨガ あい奈		10:45～11:30 MEGADANZ 甫木あさみ		10:30～11:00 ウォーターシェイプ 石塚由美												10:45～11:30 CENTERGY KOHHEI
12:00	11:45～12:30 ナチュラルヨガ 迫口律子	11:35～13:30 リラックス溶岩浴		12:00～12:45 CENTERGY REIKO														
13:00	12:50～13:35 ZUMBA Yuka			12:30～13:00 骨盤ケアストレッチ														
14:00	14:00～14:30 POWER CARDIO YOSHITO	14:15～15:05 Yogan Hot Yoga リラクゼーション ホットヨガ Yuka		13:10～13:55 FIGHT DO KOHHEI		13:30～14:00 ピラティス KAORI												
15:00	15:00～15:30 筋膜リリースストレッチ			14:15～15:00 Fun!Fun!エアロ KAORI														
16:00		15:20～18:30 リラックス溶岩浴		14:20～15:05 CENTERGY REIKO														
17:00				14:45～15:35 Yogan Hot Yoga ボディメイク ホットヨガ REIKO														
18:00				15:30～16:00 バレトン 土田真由														
19:00	19:00～19:45 ZUMBA 篠原ゆきえ	19:00～19:50 Yogan Hot Yoga ボディメイク ホットヨガ megu		19:00～19:30 FIGHT DO YURIKO		19:00～19:45 バレトン Ma-yo												
20:00	20:05～20:50 CENTERGY YURIKO	20:10～21:00 Yogan Hot Yoga リラクゼーション ホットヨガ 相崎貴子		19:50～20:35 MEGADANZ YOSHITO														
21:00	21:15～22:00 LESMILLS BODYATTACK YURIKO	21:20～22:10 Yogan Hot Yoga パワービューティー ホットヨガ 相崎貴子		20:55～21:25 UBOUND WATARU		20:30～21:15 ウォーターシェイプ 長尾佳美												
22:00				21:45～22:15 POWER WATARU														
23:00																		

ご案内

- 全レッスンWEBより予約をしてご参加ください。
- 同時予約数は4枠までです。
- レッスン開始10分前までに予約が可能です。
- レッスン開始20分前までにキャンセルが可能です。
- YOGAN HOT YOGAは有料です。(330円税込)

スタジオエリア定員数
 エナジースタジオ / 50名
 溶岩ホットスタジオ / 20名

プールエリア定員数
 ウォーターシェイプ / 45名
 アクアバーベル / 16名

10/6,20:海野
10/13,27:エリ

10/5:海野
10/12,19:あき
10/26:エリ

10/6,20:海野
10/13:カヨ
10/27:さきこ