

ILEX THE CLUB 覚王山+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	エナジースタジオ	溶岩ホットスタジオ	エナジースタジオ	溶岩ホットスタジオ	エナジースタジオ	溶岩ホットスタジオ	エナジースタジオ	溶岩ホットスタジオ	エナジースタジオ	溶岩ホットスタジオ
10:00												
11:00	10:45～11:30 リフレッシュヨガ 久美子	10:45～11:45 YOGAN HOT YOGA リラクゼーション ホットヨガ ASAMI	10:45～11:30 CENTERGY 都美香	10:45～11:45 YOGAN HOT YOGA キレイホットヨガ Yuka	10:45～11:30 MEGADANZ 篠原ゆきえ	11:00～12:00 YOGAN HOT YOGA リラクゼーション ホットヨガ HIRO	10:45～11:30 ZUMBA Kana	10:45～11:45 YOGAN HOT YOGA リラクゼーション ホットヨガ 吉田治子	11:00～11:45 ナチュラルヨガ 久美子	女性専用 11:30～12:30 YOGAN HOT YOGA キレイホットヨガ 山下真澄	10:30～11:15 FIGHT DO KOTA	
12:00	12:00～12:45 UBOUND KAZZ	12:15～13:15 YOGAN HOT YOGA パワービューティホットヨガ ASAMI	11:50～12:35 MEGADANZ 黒岩	リラックス溶岩浴 12:15～13:30	11:50～12:35 ZUMBA 篠原ゆきえ	リラックス溶岩浴 12:30～13:15	12:00～12:45 バレトン 吉満博子	12:15～13:15 YOGAN HOT YOGA キレイホットヨガ 吉田治子	12:15～13:00 CENTERGY 都美香	11:30～12:15 LES MILLS BODYATTACK KOTA	11:30～12:30 YOGAN HOT YOGA リラクゼーション ホットヨガ MIZUHO	
13:00	13:15～13:45 POWER KAZZ		12:55～13:40 ナチュラルヨガ 吉満博子		12:55～13:40 CENTERGY ARIKA		13:10～13:55 FIGHT DO KOTA		13:20～14:05 UBOUND Nissy	リラックス溶岩浴 13:00～15:10	13:25～14:10 MEGADANZ 大城あいり	13:00～14:00 YOGAN HOT YOGA キレイホットヨガ HIRO
14:00	14:15～15:00 MEGADANZ 雨木あさみ	リラックス溶岩浴 13:45～16:30	14:00～14:45 ZUMBA TAKAKO	14:00～15:00 YOGAN HOT YOGA リラクゼーション ホットヨガ 吉満博子	14:00～14:30 UBOUND ARIKA	13:45～14:45 YOGAN HOT YOGA キレイホットヨガ SHINOBU	14:15～15:00 UBOUND 土田真由		14:30～15:15 リフレッシュヨガ ゆう子		14:30～15:15 ナチュラルヨガ ゆう子	
15:00			15:20～15:50 骨盤ケアストレッチ スタッフ		14:50～15:35 リフレッシュヨガ ゆう子		15:30～16:00 筋膜リリースストレッチ スタッフ		15:45～16:30 POWER KAZZ	15:40～16:40 YOGAN HOT YOGA リラクゼーションホットヨガ 吉満博子	15:50～16:35 UBOUND 土田真由	リラックス溶岩浴 14:30～18:00
16:00	15:30～16:15 フロアピラティス 西村太一			リラックス溶岩浴 15:30～16:30		リラックス溶岩浴 15:15～16:30			17:00～17:30 LES MILLS BODYATTACK KAZZ	リラックス溶岩浴 17:10～18:00	16:55～17:25 骨盤ケアストレッチ スタッフ	
17:00												
18:00												
19:00												
20:00	19:30～20:15 LES MILLS BODYATTACK KOTA	19:30～20:30 YOGAN HOT YOGA キレイホットヨガ あずみ	19:30～20:15 ZUMBA TAKAKO	19:15～20:15 YOGAN HOT YOGA リラクゼーションホットヨガ あずみ	19:30～20:15 CENTERGY SHIHO	19:45～20:15 筋膜リリースストレッチ スタッフ	19:30～20:00 POWER 高井 尚					
21:00	20:30～21:00 FIGHT DO KOTA	20:50～21:50 YOGAN HOT YOGA リラクゼーションホットヨガ あずみ	20:30～21:15 UBOUND Nissy	20:35～21:35 YOGAN HOT YOGA パワービューティホットヨガ あずみ	20:35～21:20 POWER WATARU	20:35～21:35 YOGAN HOT YOGA リラクゼーション ホットヨガ SHIHO	20:20～21:05 X55 高井 尚	20:15～21:00 フロアピラティス 迫口律子				
22:00	21:15～21:45 CENTERGY KOTA		21:30～22:00 LES MILLS BODYATTACK Nissy		21:40～22:25 FIGHT DO WATARU		21:25～21:55 UBOUND Nissy	21:20～21:50 リフレッシュヨガ 迫口律子				
23:00												

定員人数について
エナジースタジオ / 29名
マット使用 / 27名
POWER.UBOUND.X55 / 25名
溶岩ホットスタジオ / 21名

プログラム参加について
●スタジオ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。