

アイレックススポーツクラブ PREMIA 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	スタイルスタジオ	プールエリア	エナジースタジオ	スタイルスタジオ	プールエリア	エナジースタジオ	スタイルスタジオ	プールエリア	エナジースタジオ	スタイルスタジオ	プールエリア	エナジースタジオ	スタイルスタジオ	プールエリア	エナジースタジオ	スタイルスタジオ	プールエリア
10:00																		
11:00	10:30～11:15 ナチュラルヨガ 北尾千恵子		10:20～11:05 ウォーター シェイプ45 恒川翔	10:30～11:15 かんたんエアロ 杉浦キョウコ		10:30～11:15 ウォーター シェイプ45 服部志保		10:30～11:15 ナチュラルヨガ TERU	10:45～11:30 太極拳 週替わり		10:30～11:15 リフレッシュヨガ 北尾千恵子		10:20～11:05 ウォーター シェイプ45 服部志保					
12:00	11:35～12:20 リフレッシュヨガ 二村麻穂	11:25～12:10 MEGADANZ 恒川翔	12:00～12:30 パーソナルスイム 鈴木裕登	11:45～12:30 ナチュラルヨガ 山下真澄	12:10～12:40 FIGHT DO 服部優佳	12:00～12:45 かんたんエアロ 吉川和美	12:10～12:40 DARK BOX スタッフ	12:10～12:40 パーソナルスイム 上野愛莉	12:00～12:30 CENTERGY IZUMI	11:30～12:15 フロアピラティス 北尾千恵子	12:00～12:30 パーソナルスイム 上野愛莉	12:30～13:05 はじめてクロール 上野愛莉	12:00～12:30 はじめて平泳ぎ 上野愛莉	11:30～12:15 ナチュラルヨガ 内藤圭那恵	11:40～12:10 DARK BOX スタッフ			
13:00	12:40～13:25 ZUMBA 恒川翔	12:35～13:20 フットセラピー 河合三千代	12:35～13:05 はじめてクロール 鈴木裕登	13:00～13:45 Fun! Fun! エアロ 週替わり	13:10～13:55 CENTERGY yuki	13:15～14:00 ラテンダンス 川端美保	13:10～13:40 バースタイルピラティス スタッフ	12:45～13:15 はじめてバタフライ 上野愛莉	13:10～13:55 MEGADANZ 楠木あさみ	13:00～13:45 フィットネスフラ 片江有子	12:35～13:05 はじめてクロール 上野愛莉	13:10～13:40 スイムトレーニング 上野愛莉	12:45～13:15 はじめてバタフライ 上野愛莉	12:40～13:10 MEGADANZ 服部優佳				
14:00	13:45～14:30 オリジナルエアロ 村岡雅恵	14:00～14:30 筋膜リリースストレッチ スタッフ	13:45～14:15 パーソナルスイム 鈴木裕登	14:15～15:00 オリジナルエアロ 週替わり	14:20～14:50 MEGADANZ 服部優佳	14:20～14:50 UBOUND 服部優佳	14:20～15:05 リフレッシュヨガ 川端美保	13:55～14:25 パーソナルスイム 上野愛莉	14:15～15:00 Fun! Fun! エアロ 村岡雅恵	14:10～14:55 身体改善ヨガ TERU	13:45～14:15 パーソナルスイム 上野愛莉	13:45～14:15 POWER CARDIO WATARU	14:00～14:30 SUPヨガ スタッフ	13:30～14:00 UBOUND TAKUMI				
15:00	14:50～15:35 CENTERGY yuki	15:00～15:30 DARK BOX スタッフ	10/1 小柳るみ 10/8 未定 10/15 渡邊健人 10/22 村岡雅恵 10/29 渡邊健人	15:15～15:45 バースタイルピラティス スタッフ	15:15～15:45 POWER CARDIO TERU					15:15～15:45 筋膜リリースストレッチ スタッフ	15:00～15:45 ZUMBA 小畑ゆうみ	15:10～15:40 バースタイルピラティス yuki	14:35～15:20 BODYATTACK 服部優佳					
16:00			11/5 小柳るみ 11/12 村岡雅恵 11/19 前田泰孝 11/26 渡邊健人										15:40～16:25 POWER TAKUMI					
17:00													16:15～17:00 UBOUND IKE	16:45～17:15 FIGHT DO Ash				
18:00													17:30～18:00 BODYATTACK yuki	17:40～18:25 CENTERGY Ash				
19:00													18:30～19:15 FIGHT DO WATARU		18:50～19:20 筋膜リリースストレッチ Ash			
20:00	19:20～19:50 UBOUND IKE	19:30～20:00 筋膜リリースストレッチ yuki	19:20～19:50 BODYATTACK yuki	19:15～19:45 リフレッシュヨガ 内藤圭那恵	19:15～19:45 パーソナルスイム 鈴木裕登	19:10～19:55 CENTERGY 服部優佳	19:30～20:00 DARK BOX スタッフ	19:10～19:55 MEGADANZ 恒川翔	19:15～20:00 パワーヨガ 久美子	19:30～20:00 はじめて平泳ぎ 今井彩斗	19:40～20:10 筋膜リリースストレッチ スタッフ							
21:00	20:15～21:00 MEGADANZ Taiko	20:20～20:50 バースタイルピラティス yuki	20:00～20:30 はじめてクロール 今井彩斗	20:05～20:50 パワーヨガ 内藤圭那恵	20:25～20:55 はじめてバタフライ 鈴木裕登	20:15～21:00 FIGHT DO 大津輝幸	20:25～20:55 MEGADANZ 服部優佳	20:15～21:00 ZUMBA 恒川翔	20:20～20:50 筋膜リリースストレッチ スタッフ	20:05～20:35 スイムトレーニング 今井彩斗								
22:00	21:20～22:05 FIGHT DO スタッフ	21:15～22:00 ナチュラルヨガ 内藤圭那恵	21:20～22:05 UBOUND yuki	21:15～21:45 筋膜リリースストレッチ スタッフ	21:10～21:40 SUPヨガ スタッフ	21:20～22:05 週替わり 大津輝幸	21:15～21:45 骨盤ケアストレッチ スタッフ	21:20～22:05 CENTERGY TERU	21:30～22:00 DARK BOX スタッフ									
23:00																		

プログラム参加について

●スタジオおよびプール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。

スタジオ定員数

エナジースタジオ/52名 スタイルスタジオ/31名
 筋膜リリースストレッチ/30名 骨盤ケアストレッチ/25名
 UBOUND/45名 POWER・POWERCARDIO/40名
 ダークBOX/16名 バースタイルピラティス/20名(女性限定)

プールレッスン定員数

アクア/32名 スイム/20名 SUPヨガ/7名

10/2 UBOUND 11/6 BODYATTACK
 10/9 BODYATTACK 11/13 UBOUND
 10/16 UBOUND 11/20 BODYATTACK
 10/23 BODYATTACK 11/27 UBOUND
 10/30 UBOUND