

アイレクススポーツクラブ田原+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/10:00～22:00 土曜/10:00～21:00 日祝/10:00～19:00

時間	月曜日			火曜日			水曜日			金曜日			土曜日			日曜日			
	スタジオ	多目的	プール	スタジオ	多目的	プール	スタジオ	多目的	プール	スタジオ	多目的	プール	スタジオ	多目的	プール	スタジオ	多目的	プール	
10:00																			
10:30~11:15	10/7 クロール 10/21 クロール 10/28 背泳ぎ 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 小嶋果織	10:30~11:00 骨盤ケアストレッチ 川口舞沙美			10:30~11:15 ナチュラルヨガ 山本真耶		10:30~11:15 ウォーターシェイプ 赤塚和代	10:30~11:15 かんたんエアロ 青木清心		10:30~11:15 ウォーターシェイプ 榎林典子							
11:00	11/11 背泳ぎ 11/18 クロール 11/25 背泳ぎ		11:15~11:45 はじめてスイム 小嶋果織				11:00~12:00 キレイホットヨガ Yukari		11:30~12:00 はじめてバタフライ 小嶋果織	10:45~11:15 筋膜リリースストレッチ 川口舞沙美			11:00~11:45 CENTERGY 川口舞沙美					11:15~12:15 リラクゼーション ホットヨガ MIYU	
11:25~11:55	11:25~11:55 筋膜リリースストレッチ スタッフ		11:55~12:25 スキルアップ 小嶋果織	11:20~12:05 Fun!Fun!エアロ 河辺智子	11:15~12:00 太極拳 大原典子			11:45~12:30 MEGADANZ 前田泰孝	11:30~12:00 はじめてバタフライ 小嶋果織										
12:05~12:35	12:05~12:35 UBOUND 川口舞沙美		12:30~13:05 バレトン 近藤和泉						12:15~12:45 スキルアップ 小嶋果織	11:35~12:20 ナチュラルヨガ 浅野真奈美			12:05~12:50 リフレッシュヨガ 川口舞沙美	12:05~12:50 リフレッシュヨガ 川口舞沙美	12:15~12:45 筋膜リリースストレッチ スタッフ	10/5 クロール 10/12 クロール 10/19 背泳ぎ 10/26 背泳ぎ	11/2 平泳ぎ 11/9 平泳ぎ 11/16 バタフライ 11/30 お楽しみ	12:15~12:45 筋膜リリースストレッチ スタッフ	
12:55~13:40	12:55~13:40 ピラティス 石田かおり		10/7 クロール 10/21 平泳ぎ 10/28 背泳ぎ				13:00~13:30 POWER MASA		12:55~13:25 楽トレ 川口舞沙美										
13:30~14:15	13:30~14:15 FIGHT DO GEN		11/11 バタフライ 11/18 平泳ぎ 11/25 背泳ぎ	13:25~14:10 リフレッシュヨガ 近藤和泉	13:15~13:45 ZUMBA 佐藤和子				10/2 クロール 10/9 バタフライ 10/16 平泳ぎ 10/23 背泳ぎ 10/30 お楽しみ	13:00~14:00 リラクゼーション ホットヨガ 浅野真奈美			13:10~13:55 かんたんエアロ 榎林典子	13:00~13:45 はじめて4泳法 スタッフ	13:15~14:00 交替わり 青木清心	1:3~5週目/かんたんエアロ 2~4週目/ZUMBA			
14:00	14:00~14:30 骨盤ケアストレッチ 川口舞沙美								11/6 クロール 11/13 バタフライ 11/20 平泳ぎ 11/27 背泳ぎ										
14:45~15:30	14:45~15:30 CENTERGY 川口舞沙美		14:30~15:15 かんたんエアロ 近藤和泉		14:20~14:50 CENTERGY スタッフ				14:00~14:45 リフレッシュヨガ Yukari	13:45~14:30 かんたんエアロ 赤塚和代			14:15~15:00 UBOUND MASA	14:15~15:00 ウォーターシェイプ 榎林典子	14:20~15:05 POWER GEN				
16:00																			
16:15~17:30																			
17:00	17:00~17:45 キッズダンス 初級																		
18:00	18:00~18:45 キッズダンス 中級																		
19:00	19:05~19:50 Fun!Fun!エアロ 金田由美	19:00~19:45 身体改善ヨガ 白井貴宏	19:00~19:45 リフレッシュヨガ RINA	19:00~19:30 筋膜リリースストレッチ スタッフ	19:00~20:00 トライアスロン スクール スイム 熊谷貴志	19:00~19:45 MEGADANZ 前田泰孝	19:05~19:50 リフレッシュヨガ Yukari			19:10~19:55 UBOUND MASA	19:00~19:45 ピラティス 石田かおり		19:00~19:45 POWER CARDIO MASA	19:00~20:00 リラクゼーション ホットヨガ 金田宏美					
20:00																			
20:15~20:45	20:15~20:45 POWER マツハ	20:10~20:55 CENTERGY GEN	20:15~21:00 ウォーターシェイプ 金田由美						20:00~20:30 サイトレ スタッフ	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						
21:00																			
21:05~21:25																			
22:00																			
23:00																			

スタジオ&多目的エリア定員数
 スタジオ/31名 多目的/17名

プールエリア定員数
 ウォーターシェイプ/28名
 アクアウォーキング/22名
 スイムレッスン/16名
 ※一部レッスンを除く

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。

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、バスタオルのご持参をお願いいたします。