ILEX THE CLUB覚王山 祝10周年特別レッスンタイムスケジュール

〔通常営業時間のご案内〕24時間
（スタッフ在館時間 平日/10:00～23:00 土・日・祝/10:00～20:00）

11/1（金）

エナジースタジオ
- 10:45～11:30 ZUMBA Kana
- 12:00～12:45 バレトン 吉満博子
- 13:10～13:55 FIGHTDO KOTA
- 14:15～15:00 UBOUND 土田真由
- 15:30～16:00 筋膜リリースストレッチ スタッフ

溶岩ホットスタジオ
- 有料 10:45～11:45 YOGAN HOT YOGA リラクゼーション ホットヨガ 吉田治子
- 有料 12:15～13:15 YOGAN HOT YOGA キレイホットヨガ 吉田治子
- リラックス溶岩浴 13:45～16:30

11/2（土）

エナジースタジオ
- 11:00～11:45 ナチュラルヨガ 久美子
- 12:15～13:00 パワーヨガ 吉満博子
- 13:20～14:05 UBOUND Nissy
- 14:30～15:15 リフレッシュヨガ ゆう子
- 16:00～16:45 MEGADANZ KOTA
- 17:15～18:00 FIGHTDO K & K
- 18:30～19:15 BODYATTACK K & K
- 19:30～20:00 POWER 高井 尚
- 20:20～21:05 XSS 高井 尚
- 21:25～21:55 UBOUND Nissy

溶岩ホットスタジオ
- 有料 11:30～12:30 YOGAN HOT YOGA キレイホットヨガ 山下眞澄
- リラックス溶岩浴 13:00～15:10
- 有料 15:40～16:40 YOGAN HOT YOGA リラクゼーションホットヨガ 吉満博子
- リラックス溶岩浴 17:10～18:00
- 20:15～21:00 フロアピラティス 迫口律子
- 21:20～21:50 リフレッシュヨガ 迫口律子

11/3（日）

エナジースタジオ
- 10:30～11:00 FIGHTDO KOTA
- 11:15～12:15 BODYATTACK KOTA
- 12:30～13:00 筋膜リリースストレッチ スタッフ
- 13:25～14:10 MEGADANZ 大城あいり
- 14:30～15:15 ナチュラルヨガ HIRO
- 15:50～16:35 UBOUND 土田真由
- 16:55～17:25 骨盤ケアストレッチ スタッフ

溶岩ホットスタジオ
- 有料 11:30～12:30 YOGAN HOT YOGA リラクゼーション ホットヨガ MIZUHO
- 有料 13:00～14:00 YOGAN HOT YOGA キレイホットヨガ HIRO
- リラックス溶岩浴 14:30～18:00

11/4（月）祝日

エナジースタジオ
- 10:45～11:30 リフレッシュヨガ 久美子
- 12:00～12:45 POWER KAZZ & ISAAC
- 13:05～13:50 UBOUND KAZZ & ISAAC
- 14:15～15:00 MEGADANZ 黒岩
- 15:30～16:15 ストレッチポール ピラティス REINA

溶岩ホットスタジオ
- 有料 10:45～11:45 YOGAN HOT YOGA リラクゼーション ホットヨガ ASAMI
- 有料 12:15～13:15 YOGAN HOT YOGA パワービューティー ホットヨガ ASAMI
- 14:15～15:00 GROUPCENTERGY REINA

11/5（火）

エナジースタジオ
- 10:45～11:30 GROUPCENTERGY 都美香
- 11:50～12:35 バレトン 都美香
- 12:55～13:40 ナチュラルヨガ 吉満博子
- 14:00～14:45 ZUMBA TAKAKO
- 15:20～15:50 骨盤ケアストレッチ スタッフ
- 17:30～18:15 ジャズダンス 下山真理奈
- 18:30～19:15 MEGADANZ 下山真理奈
- 19:30～20:15 ZUMBA TAKAKO
- 20:30～21:15 UBOUND Nissy & HAYATO
- 21:30～22:00 BODYATTACK Nissy & HAYATO

溶岩ホットスタジオ
- 有料 10:45～11:45 YOGAN HOT YOGA キレイホットヨガ Yuka
- リラックス溶岩浴 12:15～13:30
- 有料 14:00～15:00 YOGAN HOT YOGA リラクゼーション ホットヨガ 吉満博子
- リラックス溶岩浴 15:30～16:30
- 有料 19:15～20:15 YOGAN HOT YOGA リラクゼーションホットヨガ あすみ
- 有料 20:35～21:35 YOGAN HOT YOGA パワービューティホットヨガ あすみ

11/6（水）

エナジースタジオ
- 10:45～11:30 MEGADANZ 篠原ゆきえ
- 11:50～12:35 ZUMBA 篠原ゆきえ
- 12:55～13:40 FIGHTDO KURO
- 14:00～14:30 UBOUND KURO
- 14:50～15:35 リフレッシュヨガ ゆう子
- 19:30～20:15 GROUPCENTERGY SHIHO
- 20:35～21:20 MEGADANZ TAKAHIRO
- 21:40～22:25 FIGHTDO TAKAHIRO

溶岩ホットスタジオ
- 有料 11:00～12:00 YOGAN HOT YOGA リラクゼーション ホットヨガ HIRO
- リラックス溶岩浴 12:30～13:15
- 有料 13:45～14:45 YOGAN HOT YOGA キレイホットヨガ SHINOBU
- リラックス溶岩浴 15:15～16:30
- 19:45～20:15 筋膜リリースストレッチ スタッフ
- 有料 20:35～21:35 YOGAN HOT YOGA リラクゼーション ホットヨガ SHIHO

11月2日(土)
Welcomeback!!!
KAZUKI
17:15～ FIGHTDO
18:30～ BODYATTACK
KOTAとKAZUKIの
K&Kコンビのレッスンを
お楽しみに♪

11月4,5日(月、火)
同期コラボレッスン
今回は
KAZZ＆ISAAC
Nissy＆HAYATO
どんな駆け引きが見られるか！

11月4日(月)
Welcomeback!!!
REINA
14:15～
GROUPCENTERGY
15:30～
ストレッチポールピラティス

REINAが戻ってきます！
いつもと違うストレッチポールピラティスです！
Let's チャレンジ♪

11月6日(水) **KURO＆TAKAHIRO**
特別スケジュール最後はこの二人
盛り上がること間違いなし!!!
12:55～ FIGHTDO
14:00～ UBOUND
20:35～ MEGADANZ
21:40～ FIGHTDO

営業時間（土・日・祝） 10:00～20:00

10TH ANNIVERSARY
THANK YOU!!!

11月5日(火) **下山真理奈IR♪**
フィットネスフェスタでも活躍されている
下山IRが来ます!!!
魅力的なジャズダンス♪要CHECK!!!

17:30～18:15 ジャズダンス
18:30～19:15 MEGADANZ

セルフ営業時間 23:00～10:00

セルフ営業時間 23:00～10:00