

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12月・2025年1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		10:30～11:15 ウォーターシェイプ45 伊部ひろみ	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		10:30～11:15 リフレッシュヨガ 北尾千恵子		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		10:30～11:15 リフレッシュヨガ 北尾千恵子		10:30～11:15 リフレッシュヨガ 北尾千恵子
12:00	11:35～12:20 リフレッシュヨガ 二村麻穂		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 山下眞澄		12:00～12:45 かんたんエアロ 吉川和美		12:00～12:45 かんたんエアロ 吉川和美		11:45～12:30 フリアピラティス 北尾千恵子		11:45～12:30 CENTERGY IZUMI		11:30～12:15 フリアピラティス 北尾千恵子		11:30～12:15 ナチュラルヨガ 内藤圭那恵		11:30～12:15 ナチュラルヨガ 内藤圭那恵
13:00	12:40～13:25 MEGADANZ WATARU	12:35～13:20 フットセラピー 河合三千代	12:35～13:05 はじめて背泳ぎ 鈴木裕登	13:00～13:45 Fun! Fun! エアロ 週替わり		13:10～13:55 Fun! Fun! エアロ 週替わり		13:10～13:40 パーソナルスイム 上野愛莉		13:10～13:55 MEGADANZ 浦木あさみ		13:10～13:55 MEGADANZ 浦木あさみ		12:35～13:05 はじめてクロール 上野愛莉		12:40～13:10 MEGADANZ 服部優佳		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		14:30～15:15 ZUMBA 順菜		13:20～13:50 ゆっくり泳ごう 上野愛莉		14:15～15:00 Fun! Fun! エアロ 村岡雅恵		14:15～15:00 Fun! Fun! エアロ 村岡雅恵		13:10～13:40 スイムトレーニング 上野愛莉		13:30～14:00 UBOUND TAKUMI		13:30～14:00 UBOUND TAKUMI
15:00	14:50～15:35 CENTERGY yuki	15:00～15:30 DARK BOX スタッフ	12/3 村岡雅恵 12/10 小柳るみ 12/17 渡邊健人 12/24 年末年始特別スケジュール 12/31 年末年始特別休館日					13:55～14:25 パーソナルスイム 上野愛莉		14:20～14:50 UBOUND TAKUMI		14:20～14:50 UBOUND TAKUMI		13:45～14:15 POWER CARDIO WATARU		14:35～15:20 BODYATTACK 服部優佳		14:35～15:20 BODYATTACK 服部優佳
16:00			1/7 村岡雅恵 1/14 渡邊健人 1/21 小柳るみ 1/28 未定					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		15:15～15:45 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		15:40～16:25 POWER TAKUMI		15:40～16:25 POWER TAKUMI
17:00														16:15～17:00 UBOUND IKE		16:45～17:15 FIGHT DO Ash		16:45～17:15 FIGHT DO Ash
18:00														17:30～18:00 BODYATTACK yuki		17:40～18:25 CENTERGY Ash		17:40～18:25 CENTERGY Ash
19:00														18:30～19:15 FIGHT DO IKE		18:50～19:20 筋膜リリースストレッチ Ash		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 CENTERGY 服部優佳		19:10～19:55 ZUMBA 小畑ゆうみ	19:15～20:00 ナチュラルヨガ 久美子	19:00～19:30 パーソナルスイム 鈴木裕登	19:40～20:10 筋膜リリースストレッチ スタッフ	19:35～20:05 はじめて平泳ぎ 鈴木裕登				
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 FIGHT DO 大津輝幸		20:15～21:00 POWER TERU	20:20～20:50 筋膜リリースストレッチ スタッフ	20:10～20:40 スイムトレーニング 鈴木裕登		20:45～21:15 パーソナルスイム 鈴木裕登				
22:00	21:20～22:05 FIGHT DO KURO	21:15～22:00 ナチュラルヨガ 内藤圭那恵	21:20～22:05 POWER TAKUMI	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	21:10～21:40 SUPヨガ 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

12/4 BODYATTACK 1/1 年末年始特別休館日
 12/11 UBOUND 1/8 UBOUND
 12/18 BODYATTACK 1/15 BODYATTACK
 12/25 年末年始特別スケジュール 1/22 UBOUND
 1/29 BODYATTACK