

アイレックススポーツクラブ春日井 年末年始特別レッスンスケジュール

| | 12/23 (月) | | | | 12/24 (火) | | | | 12/25 (水) | | | | 12/27 (金) | | | |
|-------|--|--|--------------------------|----------------------------------|--|--|-------|---|--|-----------|-------|---|-----------|-----------|-------|--------|
| | エナジースタジオ | 溶岩ホットスタジオ | ピラティス | プールエリア | エナジースタジオ | 溶岩ホットスタジオ | ピラティス | プールエリア | エナジースタジオ | 溶岩ホットスタジオ | ピラティス | プールエリア | エナジースタジオ | 溶岩ホットスタジオ | ピラティス | プールエリア |
| 10:00 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10:30 | 10:30~11:15 身体改善ヨガ | 10:30~11:20 Yogan Hot Yoga ボディメイク ホットヨガ あい奈 | | | 10:45~11:30 MEGADANZ 浦木 あさみ | | | 10:30~11:00 箱アクア 石塚由美 | | | | | | | | |
| 11:00 | | | | 11:15~12:00 ウォーターシェイプ 土田真由 | 11:00~11:45 季節のアロマヨガ 高田純子 | | | 11:00~11:45 かんたん脂肪燃焼 エアロ 稲垣寿美恵 | | | | 11:00~11:45 ウォーターシェイプ (クリスマスベシタル) 鈴木 久美子 | | | | |
| 11:45 | 11:45~12:30 全身調整ヨガ 迫口律子 | 11:35~13:30 リラックス溶岩浴 | | | | | | | | | | | | | | |
| 12:00 | | | 12:00~12:45 はじめてピラティス | | 12:00~12:45 GROUP CENTERGY REIKO | | | | | | | | | | | |
| 12:30 | | | | | 12:30~13:00 骨盤ケアストレッチ | | | | | | | | | | | |
| 13:00 | 12:50~13:35 ZUMBA Yuka | | | | 13:10~13:55 FIGHT DO AKARI & NAMIKI | | | | | | | | | | | |
| 14:00 | 14:00~14:30 POWER CARDIO YOSHITO | 14:15~15:05 Yogan Hot Yoga リラクゼーション ホットヨガ Yuka | | | 14:15~15:00 FunFunエアロ KAORI | 13:30~14:00 ピラティス KAORI | | | | | | | | | | |
| 15:00 | 15:00~15:30 筋膜リリース ストレッチ | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15:20 | | 15:20~18:30 リラックス溶岩浴 | | | | | | | | | | | | | | |
| 16:00 | ★Special Guest Lesson 12/23(月) ・ 20:05~20:50 FIGHT DO 担当: KOSSY ・ 21:15~22:00 BODY ATTACK 担当: KOSSY | | | | ★Special Guest Lesson 12/24(火) ・ 13:10~13:55 FIGHT DO 担当: AKARI& NAMIKI ・ 19:10~19:55 FIGHT DO 担当: WATARU & REI ・ 20:15~21:00 MEGADANZ 担当: REI | | | | ★Special Guest Lesson 12/25(水) ・ 20:15~21:00 BODY ATTACK 担当: MEGU ・ 21:20~22:05 GROUP CENTERGY 担当: MEGU | | | | | | | |
| 17:00 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18:00 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19:00 | 19:00~19:45 ZUMBA 福原ゆきえ | 19:00~19:50 Yogan Hot Yoga ボディメイク ホットヨガ megu | 19:00~19:45 はじめてピラティス | | 19:10~19:55 FIGHT DO WATARU & REI | | | 19:10~19:55 HAYATO | | | | | | | | |
| 19:00 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20:00 | 20:05~20:50 FIGHT DO KOSSY | 20:10~21:00 Yogan Hot Yoga リラクゼーション ホットヨガ 相崎貴子 | | | 20:15~21:00 MEGADANZ REI | | | 20:15~21:00 BODY ATTACK MEGU | | | | | | | | |
| 20:00 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 21:00 | 21:15~22:00 LABORLIFE BODYATTACK KOSSY | 21:20~22:10 Yogan Hot Yoga パワービュティ ホットヨガ 相崎貴子 | | | 21:20~22:05 POWER WATARU & YURIKO | 21:15~22:00 セルフ コンディショニング 稲垣寿美恵 | | | | | | | | | | |
| 21:00 | | | | | | | | | | | | | | | | |

全身調整ヨガで自身の身体の見直しをしてみましょう😊

AKARIとNAMIKIのコラボ
実は2人がコラボするのは今回が初めてです!!
女性ファイター2人と盛り上がっていきましょう🔥

特別スケジュール
1発目はKOSSY!
何度か来れなかったこともあり、今回こそは!
パワフルレッスンでしっかりと盛り上げてくれるはずです!!

クリスマスイブのウォーターシェイプはなんとコラボレッスン!
素敵なクリスマスイブをお過ごしください🎄

バックナンバーMIXで実施!
懐かしいナンバーが登場します🔥

2日目の夜はコラボ祭り♪
REIがMOZOからやってくる!!
今回はFIGHTDOとMEGADANZで素敵なクリスマスイブをみんなで

特別スケジュール恒例
頑張った体を癒していきましょう🎵

火曜夜のPOWERはやっぱりコラボでしょう!
ヤーー! パワーー!!

クリスマスの朝は脂肪燃焼エアロからスタート!
終わったらおいしいケーキを食べましょう🍰

寒い冬こそホットピラティスで、心も体も温めましょう🎵

クリスマスナイトはMEGUがミラまちから帰ってくる!!
アタックで全力で盛り上がり、センタジーで心も体も整えていきましょう🎵

クリスマスナイト🎄は前回好評だったナイトアクア♪
メリークリスマス🎅

今年も残すところあと3営業日!
心地よい太陽礼拝フローヨガで気持ちよく1年の締めくくりを

特別スケジュール恒例
ストレッチポールで身体の歪みも整えましょう🎵

なんと! KUROとHAYATOのコラボレッスン!!
アイレックスを代表する長身イケメンコンビのレッスン出るしかない!! 🎵🎵

金曜日の夜は日頃の感謝を込めて、春日井最強メンバーで楽しいひとときをお届けします!!
メンバーは当日までのお楽しみです😊

アイレックススポーツクラブ春日井 年末年始特別レッスンスケジュール

| | 12/28 (土) | | | | 12/29 (日) | | | | 1/4 (土) | | | | 1/5 (日) | | | |
|-------|---|--|---------------------------------------|------------------------------------|--|---|--------------------------------|--------|---|--|-------|---------------------------------------|--|--|-------|--|
| | エナジースタジオ | 溶岩ホットスタジオ | ピラティス | プールエリア | エナジースタジオ | 溶岩ホットスタジオ | ピラティス | プールエリア | エナジースタジオ | 溶岩ホットスタジオ | ピラティス | プールエリア | エナジースタジオ | 溶岩ホットスタジオ | ピラティス | プールエリア |
| 10:00 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11:00 | 11:00~11:45 ZUMBA YUMI | 有料 11:00~11:50 Yogan Hot Yoga パワービューティー ホットヨガ 相崎貴子 | | 11:00~11:45 ウォーターシェイプ HIYORI | 11:00~11:45 CENTERGY YURIKO | 11:00~11:50 Yogan Hot Yoga パワービューティー ホットヨガ 海野 | | | 11:00~11:45 ZUMBA YUMI | 有料 11:00~11:50 Yogan Hot Yoga パワービューティー ホットヨガ 相崎貴子 | | 11:00~11:45 ウォーターシェイプ HIYORI | 11:00~11:45 CENTERGY KURU | 有料 11:00~11:50 Yogan Hot Yoga パワービューティー ホットヨガ 海野 | | |
| 12:00 | 12:15~13:00 MEGADANZ KOTA | 12:05~13:00 リラックス溶岩浴 | | | 12:05~12:50 POWER YURIKO | | 12:00~12:30 アクアバーベル スタッフ | | 12:15~13:20 POWER YURIKO | 12:05~13:00 リラックス溶岩浴 | | | 12:05~12:50 MEGADANZ TAIKO | | | 12:00~12:30 アクアバーベル スタッフ |
| 13:00 | | | 有料 12:45~13:30 はじめてピラティス | | | | | | 13:20~14:05 LABOUND YURIKO & HAYATO | 有料 13:20~14:10 Yogan Hot Yoga ボディメイク ホットヨガ エリ | | 有料 12:45~13:30 はじめてピラティス | | 13:10~13:55 FIGHTDO HAYATO | | |
| 14:00 | 13:30~14:30 LABOUND BODYATTACK KOTA | 有料 13:20~14:10 Yogan Hot Yoga ボディメイク ホットヨガ エリ | | | 14:20~15:05 LABOUND BODYATTACK HAYATO & 春日井メンバー | | | | | 有料 14:00~14:50 Yogan Hot Yoga リラクゼーション ホットヨガ 海野 | | | | 14:20~15:05 LABOUND HAYATO | | 14:00~14:50 Yogan Hot Yoga リラクゼーション ホットヨガ 海野 |
| 15:00 | 15:00~15:30 筋膜リリース ストレッチ | 有料 14:40~15:30 Yogan Hot Yoga リラクゼーション ホットヨガ エリ | | | | | | | 14:30~15:00 筋膜リリース ストレッチ | 有料 14:40~15:30 Yogan Hot Yoga リラクゼーション ホットヨガ 海野 | | | | | | |
| 16:00 | | | 有料 15:30~16:15 はじめてピラティス | | | | | | | | | | 有料 15:30~16:15 はじめてピラティス | | | |
| 17:00 | | 15:50~17:30 リラックス溶岩浴 | | | | | | | | | | | | | | |
| 18:00 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19:00 | | 有料 18:30~19:20 Yogan Hot Yoga ボディメイク ホットヨガ カヨ | | | | | | | | | | | | | | |
| 20:00 | 19:30~20:15 FIGHTDO YUHO | | | | | | | | | | | | | | | |
| 21:00 | 定員のご案内 | | | | 定員のご案内 | | | | 定員のご案内 | | | | 定員のご案内 | | | |
| | <p>★Special Guest Lesson 12/28(土) ・ 12:15~13:00 MEGADANZ 担当：KOTA</p> <p>・ 13:30~14:30 BODY ATTACK 担当：KOTA</p> | | | | <p>2024年最後のレッスンは アクティブレッスン祭り🎉 1日でこんなにたくさんの レッスンを受けられること はありません!! あなたは何本受けられますか!!</p> <p>FIGHTDOコラボ👏 KOHHEIとHAYATOのコラボは どんなレッスンを 見せてくれるのか!?</p> <p>🌟HAYATO ATTACKデビュー🌟 withアタック春日井メンバー 2024年のレッスンで一番の 目玉です👏 私達と一緒に最高のひと時を 過ごしましょう~!!</p> <p>2024年も 大変お世話になりました! 2025年も 宜しくお願い致します!</p> | | | | <p>2025年!! 明けましておめでとうございます🎉 今年も元気に👏よろしくお祈りします🙏!</p> | | | | <p>お久しぶりのKURUのセンタージー👏 普段は受けられないKURUのレッスンを お楽しみに♪</p> | | | |
| | <p>定員のご案内</p> <p>エナジースタジオ:50名 溶岩ホットスタジオ:20名 ウォーターシェイプ:45名 アクアバーベル:16名 ピラティススタジオ:8名</p> | | | | <p>全レッスンWEBより予約をしてご参加ください。 同時予約数は4枠までです。 レッスン開始10分前までに予約が可能です。 レッスン開始20分前までにキャンセルが可能です。</p> <p>以下のクラスは有料です。 YOGAN HOT YOGA(330円税込) ピラティススタジオレッスン(1,650円税込)</p> <p>ジムプログラムは、ジムカウンターにて予約受付をいたします。 13時までのプログラムは、10時30分より予約受付。 13時以降のプログラムは、12時30分より予約受付。 19時以降のプログラムは、18時30分より予約受付。 ジムカウンターにて会員番号とお名前をスタッフにお伝えください。</p> | | | | | | | | | | | |