

# 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12・2025年1月

【営業時間】24時間営業  
 【スタッフ在館時間】月～水・金/10:00～22:00 土曜/10:00～21:00 日祝/10:00～19:00

	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	10:30~11:15 リフレッシュヨガ 川口舞沙美	12/2 クロール 12/9 背泳ぎ 12/16 クロール	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	10:30~11:15 CENERGY 川口舞沙美						
11:00		11/6 クロール 1/20 クロール 1/27 背泳ぎ	11:15~11:45 はじめてスイム 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			11:00~12:00 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									11:15~12:15 リラクゼーション ホットヨガ MIYU	
12:00	12:05~12:35 UBOUND 川口舞沙美		11:55~12:25 スキルアップ 小嶋果織		12:20~12:50 DARWIN'S OX MASA		11:45~12:30 MEGADANZ 前田泰孝		12:15~12:45 スキルアップ 小嶋果織	12:00 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							
13:00		12:55~13:40 ピラティス 石田かおり	12:35~13:05 フィンスイム 小嶋果織	12:30~13:05 バレトン 近藤和泉		13:00~13:30 週替わり MASA		12:55~13:25 楽トレ 川口舞沙美	12:4 クロール 12/11 バタフライ 12/18 平泳ぎ	12:40~13:25 CENERGY MAYA	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 白井貴宏				13:15~14:00 週替わり 青木清心	
14:00	13:30~14:15 FIGHT DO GEN		12/2 クロール 12/9 バタフライ 12/16 平泳ぎ	13:25~14:10 リフレッシュヨガ 近藤和泉			13:50~14:35 UBOUND 川口舞沙美		1/8 クロール 1/15 バタフライ 1/22 平泳ぎ 1/29 背泳ぎ	13:45~14:30 かんたんエアロ 赤塚和代								13:20~13:50 DARWIN'S OX スタッフ	
15:00	14:45~15:30 CENERGY 川口舞沙美	14:00~14:30 骨盤ケアストレッチ 川口舞沙美	1/6 クロール 1/20 平泳ぎ 1/27 背泳ぎ	14:30~15:15 かんたんエアロ 近藤和泉				14:00~14:45 リフレッシュヨガ Yukari		14:50~15:35 MEGADANZ Kana	14:55~15:40 リフレッシュヨガ 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					14:20~14:50 CENERGY スタッフ								15:20~15:50 筋膜リリースストレッチ 川口舞沙美						15:30~16:15 FIGHT DO MASA
17:00	17:00~17:45 キッズダンス 初級																		16:00~17:00 キレイホットヨガ 忽那有希
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 週替わり マツハ	19:00~19:45 ピラティス 石田かおり	1/10 クロール 1/17 バタフライ 1/24 平泳ぎ 1/31 背泳ぎ	19:00~19:30 POWER マツハ	19:00~20:00 リラクゼーション ホットヨガ 金田宏美					
20:00	20:10~20:55 CENERGY GEN	20:15~20:45 DARWIN'S OX マツハ	20:15~21:00 ウォーターシェイプ 金田由美	20:05~20:35 UBOUND MASA	20:15~21:15 パワービューティー ホットヨガ MIYU		20:15~21:00 FIGHT DO GEN	20:10~21:10 リラクゼーション ホットヨガ Yukari	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				20:55~21:25 CENERGY GEN								20:45~21:30 サイトレ 森							
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。