

アイレクススポーツクラブ田原 年末年始特別レッスントイムスケジュール

12/23(月)			12/24(火)			12/25(水)			12/27(金)				
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	リフレッシュヨガ 川口舞沙美	15分拡大Ver! 45分で脂肪燃焼 効果抜群!	10:30~11:15 機能改善&コアダイエット 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	楽しく♪弾んで♪ 体力アップ♪	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 かんたんエアロ 青木清心	10:45~11:15 筋膜リリースストレッチ 川口舞沙美	10:30~11:15 ウォーターシェイプ 檀林典子		
11:00													
11:25~11:55	11:25~11:55 筋膜リリースストレッチ 白井貴宏		11:30~12:00 はじめて呼吸 小嶋果織	11:20~12:05 Fun!Fun!エアロ 河辺智子	11:15~11:45 バランスボール MAYA	11:15~11:45 はじめて平泳ぎ スタッフ	11:00~12:00 アロマリラックス ホットヨガ Yukari	11:35~12:20 ヨガトレ 浅野真奈美	11:35~12:20 ヨガトレ 浅野真奈美	12:45~11:15 筋膜リリースストレッチ 川口舞沙美			
12:00													
12:05~12:35	UBOUND 川口舞沙美	400mに挑戦 します!	12:10~12:40 ロングスイム 小嶋果織	12:20~12:50 DARKBOX MASA	10分拡大Ver!	11:55~12:25 チャレンジスイム スタッフ	11:45~12:30 MEGADANZ 前田泰孝	12:55~13:25 楽トレ 川口舞沙美	12:40~13:25 GROUP CENTERGY MAYA	13:00~14:00 セルフメンテナンス ホットヨガ 浅野真奈美			
13:00													
13:00	デビューナンバー FD70ではじけま しょう!	12:55~13:40 ピラティス 石田かおり	12:50~13:20 フィンスイム 小嶋果織	13:15~13:45 ZUMBA 佐藤和子	MASA&MASAが昼 にやってきた! 2人のパワーに 負けるな!	13:00~13:30 FIGHTDO MASA	13:50~14:35 UBOUND MASA&MASA	14:00~14:45 クリスマスキャンドルヨガ Yukari	13:45~14:30 かんたんエアロ 赤塚和代	14:55~15:40 リフレッシュヨガ 赤塚和代	自分自身の身体 と対話をしなが ら動いていきま す♪		
14:00													
14:00	FIGHTDO GEN	14:00~14:30 骨盤ケアストレッチ 川口舞沙美	寒いと固まりやす い肩をほぐしなが ら行きます!	13:35~14:20 肩らくヨガ 近藤和泉	14:30~15:00 GROUP CENTERGY スタッフ	13:50~14:35 UBOUND MASA&MASA	14:00~14:45 クリスマスキャンドルヨガ Yukari	14:50~15:35 ダンスエアロ Kana	13:50~14:30 かんたんエアロ 赤塚和代	いつもと違った曲で楽しくDANCE!			
15:00													
15:00	14:45~15:45 GROUP CENTERGY 川口舞沙美	らくらくDANCE 70~80年代の洋楽・邦楽を流しどなたでも 簡単にできる簡単ダンスです! ご予約は: ダンス(特別レッスン)	14:40~15:25 らくDA 近藤和泉	14:30~15:00 GROUP CENTERGY スタッフ	いつもより10分遅いスタートです!	14:00~14:45 クリスマスキャンドルヨガ Yukari	14:00~14:45 クリスマスキャンドルヨガ Yukari	14:50~15:35 ダンスエアロ Kana	14:55~15:40 リフレッシュヨガ 赤塚和代				
16:00													
16:00	15分拡大Ver! 久しぶりの60分! ぜひご参加くださ い♪	♪2024年度年末年始特別スケジュール目玉レッスン♪						☆コラボレッスン☆			~ホットヨガ特別レッスン~		
17:00													
17:00	17:00~17:45 キッズダンス 初級	12/24(火)戸田真衣(マイスタイル豊田) 19:00~UBOUND 20:15~FIGHTDO(GENとコラボ)	12/28(土)丹家伊誉利(マイスタイル豊田) 11:00~ZUMBA 13:10~MEGADANZ	12/24(火)戸田真衣(マイスタイル豊田) 19:00~UBOUND 20:15~FIGHTDO(GENとコラボ)	12/28(土)丹家伊誉利(マイスタイル豊田) 11:00~ZUMBA 13:10~MEGADANZ	12/24(火) 20:15~ FIGHTDO/MAI & GEN	12/25(水) 13:50~ UBOUND/MASA(川口) & MASA	12/29(日) 15:30~ FIGHTDO/MASA & GEN	12/25(水)11:00~アロマリラックスホットヨガ/Yukari 12/25(水)20:10~パワーデトックスホットヨガ/Yukari 12/27(金)13:00~セルフメンテナンスホットヨガ/浅野真奈美 12/29(日)11:15~腸活ホットヨガ/MIYU				
18:00													
18:00	18:00~18:45 キッズダンス 中級												
19:00													
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	MAIが田原に帰っ てきた! バックナンバーで 一緒に楽しみま しょう!!!	19:00~19:45 UBOUND MAI	19:00~19:30 筋膜リリースストレッチ 平尾昌大	19:00~20:00 トリアスロン スクール スイム 熊谷貴志	19:00~19:45 MEGADANZ 前田泰孝	19:05~19:50 クリスマスキャンドルヨガ Yukari	19:10~19:55 UBOUND マツハ	19:00~19:45 ピラティス 石田かおり	今夜はUBOUNDで楽しみましょう!		
20:00													
20:00	20:10~21:10 GROUP CENTERGY GEN	20:15~20:45 DARKBOX マツハ	20:15~21:00 ウォーターシェイプ 金田由美	20:15~21:00 FIGHT DO MAI & GEN	20:15~21:15 パワー ビューティー ホットヨガ MIYU	バックナンバーMIX 2024年を振り返り 楽しくおどりま しょう!	20:15~21:00 GROUP CENTERGY GEN	20:10~21:10 パワーデトックス ホットヨガ Yukari	20:00~20:30 スイトレ 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													
21:00	夜もやります! 15分拡大Ver! 久しぶりの60分! ぜひご参加ください♪		イブの最後はこの二人に楽しませてもらいましょう!			水曜日にGENのセンタジーが帰ってきた!		かっこいい音楽に合わせてフロースタイルで 強度もあり、チャレンジポーズもおこないます!			バックナンバーParty!	20:45~21:30 スイトレ 森	
22:00													
22:00	年末年始休館日のご案内						12/30(月)~1/3(金)は年末年始休館日です。 1/4(土)10時より開館いたします。						

アイレクススポーツクラブ田原 年末年始特別レッスンタイムスケジュール

12/28(土)			12/29(日)			1/4(土)			1/5(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	
10:00												
11:00	★ 11:00~11:45 ZUMBA IYORI	IYORIが田原に再登場！ 笑顔いっぱい！元気いっぱい！ 楽しくお届けします！ ぜひご参加ください！				★ 11:00~11:45 ZUMBA Yukari	2025年最初のレッスン 明るく楽しくYukari IIRの ZUMBAからスタート！ 思いっきり動いてお正月の 運動不足を解消しましょう！ ZUMBAの後はリフレッシュヨガで ゆったり身体をほぐします					
12:00	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	11:15~12:15 腸活ホットヨガ MIYU	12:05~12:50 リフレッシュヨガ Yukari	12:15~12:45 筋膜リリースストレッチ スタッフ						
13:00	★ 13:10~13:55 MEGADANZ IYORI		13:00~13:45 はじめて4泳法 白井貴宏	13:15~14:00 かんたんエアロ 青木清心	13:20~13:50 DARKBOX スタッフ	13:10~13:55 かんたんエアロ 檀林典子		13:00~13:45 はじめて4泳法 白井貴宏				
14:00	★ 14:15~15:00 UBOUND MASA	背泳ぎ	14:20~15:05 POWER GEN		14:15~15:00 UBOUND MASA <small>新曲</small>	14:15~15:00 ウォーターシェイプ 檀林典子	14:20~15:05 POWER GEN <small>新曲</small>					
15:00	15:20~15:50 筋膜リリースストレッチ 川口舞沙美	2024年の曲を使って スペシャルMIX	★ 15:30~16:15 FIGHT DO MASA & GEN	初コラボ！ 今年最後のFIGHTDOで2人 と一緒に楽しく締めくくり しましょう！！	15:20~15:50 筋膜リリースストレッチ 川口舞沙美	New Number 祭り！！ あけましておめでとうございます🎉 新曲発表会！新しい音楽、 動きで楽しくお届け♪ 1/4(土) 14:15~UBOUND45/MASA 17:30~MEGADANZ60/Kana 19:00~POWER30/マツハ 1/5(日) 14:20~POWER45/GEN 15:30~FIGHTDO45/MASA	15:30~16:15 FIGHT DO MASA <small>新曲</small>					
16:00	16:15~17:30 フラダンス		★ 16:45~17:30 陰ヨガ MIYU		16:45~17:30 陰ヨガ MIYU		★ 17:30~18:30 MEGADANZ Kana <small>新曲</small>	16:45~17:30 ナチュラルヨガ MIYU				
17:00	17:45~18:30 MEGADANZ Kana	日々の疲れで凝り固まった 心身をリセット！		新曲60分！ 新曲初日に全曲体験出来 ちゃいます！ Check it out!	19:00~19:30 POWER マツハ <small>新曲</small>	19:00~20:00 リラクゼーション ホットヨガ 金田宏美						
18:00	19:00~19:30 POWER マツハ		19:00閉館		19:00閉館	19:00閉館	19:00閉館					
19:00												
20:00												
21:00												
22:00												

12/30
~
1/3
年末年始休館日

定員数のご案内

- 【スタジオ&多目的エリア】
- ・スタジオ：31名
 - ・多目的：17名
- 【プールエリア】
- ・ウォーターシェイプ：28名
 - ・水中ウォーキング：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。

プログラムについて

- ・ホットヨガをご予約の際は、レッスン名が「ホットヨガ特別レッスン」また、エアロビクス・ヨガご予約の際も「特別レッスン」になっております。
- ・★・・・通常のレッスンと時間、担当者、内容に変更があるプログラムです。

21:00閉館

・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。