

# アイレックススポーツクラブ春日井+24 レッスンタイムスケジュール 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                            | 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                           | 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 | 10:30～11:15<br>身体改善ヨガ               | 10:30～11:20<br>Yogan Hot Yoga<br>ボディメイク<br>ホットヨガ<br>あい奈     |                                    |        |          |           | 10:30～11:15<br>ボディメイク<br>～ヒップ～ | 10:30～11:00<br>ウォーターシェイプ<br>石塚由美 |          |           |       |        | 11:00～11:45<br>ナチュラルヨガ<br>高田純子 | 11:00～11:30<br>筋膜リリース<br>ストレッチ    | 10:45～11:30<br>ボディメイク<br>～ヒップ～ | 11:00～11:45<br>ウォーターシェイプ<br>塚本朋子 | 11:00～11:45<br>ZUMBA<br>YUMI   | 11:00～11:50<br>Yogan Hot Yoga<br>パワービューティー<br>ホットヨガ<br>相崎貴子 |  | 11:00～11:45<br>ウォーターシェイプ<br>HIYORI | 11:00～11:45<br>CENTERGY<br>KOHHEI   | 11:00～11:50<br>Yogan Hot Yoga<br>パワービューティー<br>ホットヨガ<br>週替わり |  |        |                                   |                         |  |  |
| 12:00 | 11:45～12:30<br>ナチュラルヨガ<br>迫口律子      | 11:35～13:30<br>リラックス溶岩浴                                     | 12:00～12:45<br>ストレッチ<br>～猫背改善～     |        |          |           |                                |                                  |          |           |       |        | 12:10～12:40<br>UBOUND<br>スタッフ  | 12:10～12:55<br>ピラティス<br>ASUMI     |                                |                                  | 12:15～13:00<br>POWER<br>YURIKO | 12:05～13:00<br>リラックス溶岩浴                                     |  |                                    | 12:15～12:45<br>BODYATTACK<br>HAYATO | 12:05～13:45<br>リラックス溶岩浴                                     |  |        | 12:00～12:30<br>アクアバーベル<br>スタッフ    |                         |  |  |
| 13:00 | 12:50～13:35<br>ZUMBA<br>Yuka        |   |                                    |        |          |           |                                |                                  |          |           |       |        |                                |                                   |                                |                                  |                                |   |  |                                    |                                     |   |  |        |                                   |                         |  |  |
| 14:00 | 14:00～14:30<br>POWER<br>YOSHITO     | 14:15～15:05<br>Yogan Hot Yoga<br>リラクゼーション<br>ホットヨガ<br>Yuka  | 13:15～14:00<br>はじめて<br>マシンピラティス    |        |          |           |                                |                                  |          |           |       |        |                                | 13:05～13:50<br>MEGADANZ<br>大城あいり  | 13:25～13:55<br>骨盤ケア<br>ストレッチ   |                                  |                                | 13:20～14:05<br>UBOUND<br>YURIKO                             | 13:20～14:10<br>Yogan Hot Yoga<br>ボディメイク<br>ホットヨガ<br>週替わり |                                    |                                     | 13:10～13:55<br>MEGADANZ<br>TAIKO                            | 14:00～14:50<br>Yogan Hot Yoga<br>リラクゼーション<br>ホットヨガ<br>週替わり |        |                                   |                         |  |  |
| 15:00 | 15:00～15:30<br>筋膜リリース<br>ストレッチ      |   |                                    |        |          |           |                                |                                  |          |           |       |        |                                | 14:10～14:40<br>FIGHT DO<br>HAYATO | 14:15～15:00<br>身体改善ヨガ<br>スタッフ  | 14:00～14:45<br>はじめて<br>マシンピラティス  |                                |   |  |                                    | 14:30～15:00<br>筋膜リリース<br>ストレッチ      | 14:40～15:30<br>Yogan Hot Yoga<br>リラクゼーション<br>ホットヨガ<br>週替わり  |  |        | 14:20～15:05<br>FIGHT DO<br>HAYATO | 15:10～18:30<br>リラックス溶岩浴 |  |  |
| 16:00 |                                     | 15:20～18:30<br>リラックス溶岩浴                                     |                                    |        |          |           |                                |                                  |          |           |       |        |                                |                                   |                                |                                  |                                |   |  |                                    |                                     |   |  |        |                                   |                         |  |  |
| 17:00 |                                     |   |                                    |        |          |           |                                |                                  |          |           |       |        |                                |                                   |                                |                                  |                                |   |  |                                    |                                     |   |  |        |                                   |                         |  |  |
| 18:00 |                                     |   |                                    |        |          |           |                                |                                  |          |           |       |        |                                |                                   |                                |                                  |                                |   |  |                                    |                                     |   |  |        |                                   |                         |  |  |
| 19:00 | 19:00～19:45<br>ZUMBA<br>篠原ゆきえ       | 19:00～19:50<br>Yogan Hot Yoga<br>ボディメイク<br>ホットヨガ<br>megu    | 19:00～19:45<br>コンディショニング<br>～体幹強化～ |        |          |           |                                |                                  |          |           |       |        |                                |                                   |                                |                                  |                                |   |  |                                    |                                     |   |  |        |                                   |                         |  |  |
| 20:00 | 20:05～20:50<br>CENTERGY<br>YURIKO   | 20:10～21:00<br>Yogan Hot Yoga<br>リラクゼーション<br>ホットヨガ<br>相崎貴子  |                                    |        |          |           |                                |                                  |          |           |       |        |                                |                                   |                                |                                  |                                |   |  |                                    |                                     |   |  |        |                                   |                         |  |  |
| 21:00 |                                     |   |                                    |        |          |           |                                |                                  |          |           |       |        |                                |                                   |                                |                                  |                                |   |  |                                    |                                     |   |  |        |                                   |                         |  |  |
| 22:00 | 21:15～22:00<br>BODYATTACK<br>YURIKO | 21:20～22:10<br>Yogan Hot Yoga<br>パワービューティー<br>ホットヨガ<br>相崎貴子 |                                    |        |          |           |                                |                                  |          |           |       |        |                                |                                   |                                |                                  |                                |   |  |                                    |                                     |   |  |        |                                   |                         |  |  |
| 23:00 |                                     |   |                                    |        |          |           |                                |                                  |          |           |       |        |                                |                                   |                                |                                  |                                |   |  |                                    |                                     |   |  |        |                                   |                         |  |  |

**ご案内**

- 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。
- 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)は有料です。

**スタジオエリア定員数**

エナジースタジオ / 50名  
 溶岩ホットスタジオ / 20名  
 ピラティススタジオ / 8名

**プールエリア定員数**

ウォーターシェイプ / 45名  
 アクアバーベル / 16名

1/5, 19:海野  
1/12, 26:エリ

1/4, 18:海野  
1/11, 25:エリ

1/5, 19:海野  
1/12:あき  
1/26:サキコ