

# アイレクススポーツクラブ PREMIA レッスンタイムスケジュール 2025年2月・3月

【営業時間】24時間営業  
 【スタッフ館時間】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		10:45～11:30 太極拳 週替わり		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						
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 スタッフ	11:45～12:30 ナチュラルヨガ 山下真澄		12:00～12:45 かんたんエアロ 吉川和美		12:10～12:40 DARK BOX スタッフ		11:45～12:30 CENTERGY IZUMI		11:30～12:15 フロアピラティス 北尾千恵子		11:15～12:00 リフレッシュヨガ TERU		11:30～12:15 ナチュラルヨガ 内藤圭那恵	11:40～12:10 DARK BOX スタッフ	
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 スタッフ	13:00～13:45 Fun! Fun! エアロ 週替わり		13:10～13:55 CENTERGY 服部優佳		13:10～13:40 バースタイルピラティス スタッフ		13:10～13:55 MEGADANZ 浦木あさみ		13:00～13:45 フィットネスフラ 片江有子		12:30～13:15 CENTERGY IZUMI		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 スタッフ	14:15～15:00 オリジナルエアロ 週替わり		14:30～15:15 ZUMBA 順菜		14:20～14:50 UBOUND TAKUMI		14:15～15:00 Fun! Fun! エアロ 村岡雅恵		14:10～14:55 身体改善ヨガ TERU		13:45～14:15 POWER CARDIO WATARU		14:35～15:20 BODYATTACK 服部優佳		
15:00	14:50～15:35 CENTERGY yuki	15:00～15:30 DARK BOX スタッフ	2/4 村岡雅恵 2/11 Fun!Fun!エアロ saeko オリジナルエアロ 長尾佳美 2/18 小柳のみ 2/25 渡邊健人 3/4 村岡雅恵 3/11 村岡雅恵 3/18 渡邊健人 3/25 小柳のみ					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		15:00～15:45 ZUMBA 小畑ゆうみ	15:10～15:40 バースタイルピラティス yuki			
16:00																		
17:00																		
18:00																		
19:00																		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	19:30～20:00 SUPヨガ スタッフ	19:20～19:50 BODYATTACK yuki	19:15～19:45 リフレッシュヨガ 内藤圭那恵	19:10～19:55 CENTERGY 服部優佳	19:30～20:00 DARK BOX スタッフ	19:15～19:45 パーソナルスイム スタッフ		19:10～19:55 POWER CARDIO TERU	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 スタッフ		18:30～19:15 FIGHT DO IKE				
21:00	20:15～21:00 MEGADANZ Taiko	20:20～20:50 バースタイルピラティス yuki	20:15～20:45 はじめてクロール 今井彩斗	20:15～21:00 UBOUND yuki	20:05～20:50 パワーヨガ 内藤圭那恵	20:15～21:00 FIGHT DO 大津輝幸	20:25～20:55 MEGADANZ 服部優佳	19:50～20:20 パーソナルスイム スタッフ		20:15～21:00 ZUMBA Shiho	20:20～20:50 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 スタッフ		17:30～18:00 BODYATTACK yuki				
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	20:50～21:20 ゆっくり泳ごう 今井彩斗	21:20～22:05 POWER CARDIO TAKUMI	21:15～21:45 筋膜リリースストレッチ 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	21:20～22:05 週替わり 大津輝幸		21:20～22:05 CENTERGY TERU	21:30～22:00 DARK BOX スタッフ	20:10～20:40 スイムトレーニング スタッフ						
23:00								2/5 UBOUND 3/5 UBOUND 2/12 BODYATTACK 3/12 BODYATTACK 2/19 UBOUND 3/19 UBOUND 2/26 BODYATTACK 3/26 BODYATTACK										

**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