

# ILEX THE CLUB 覚王山+24 レッスンタイムスケジュール 2025年4月・5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 土日祝/10:00～20:00

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
10:00	エナジースタジオ	溶岩ホットスタジオ	エナジースタジオ	溶岩ホットスタジオ	エナジースタジオ	溶岩ホットスタジオ	エナジースタジオ
11:00	10:45～11:30 リフレッシュヨガ 久美子	10:30～11:30 YOGAN HOT YOGA リラクゼーション ホットヨガ MAI	10:45～11:30 CENTERGY 都美香	10:45～11:45 YOGAN HOT YOGA キレイホットヨガ SHINOBU	10:45～11:30 MEGADANZ 篠原ゆきえ	10:45～11:45 YOGAN HOT YOGA リラクゼーション ホットヨガ 吉田治子	10:30～11:15 LES MILLS BODYATTACK KOTA
12:00	12:00～12:45 UBOUND KAZZ	11:50～12:50 YOGAN HOT YOGA パワービューティーホットヨガ Wakako	11:50～12:35 バレトン 都美香	11:10～12:10 YOGAN HOT YOGA リラクゼーション ホットヨガ HIRO	11:50～12:35 ZUMBA 篠原ゆきえ	11:30～12:30 YOGAN HOT YOGA キレイホットヨガ 山下真澄	11:35～12:05 FIGHT DO KOTA
13:00	13:05～13:50 MEGADANZ 南木あさみ	12:55～13:40 ナチュラルヨガ 吉満博子	12:55～13:40 CENTERGY ARIKA	12:40～13:15 リラクセス溶岩浴 12:15～13:30	12:55～13:40 CENTERGY ARIKA	12:30～13:00 筋膜リリースストレッチ KOTA	13:00～14:00 YOGAN HOT YOGA キレイホットヨガ HIRO
14:00	14:15～15:00 ZUMBA 黒岩	14:00～14:45 ZUMBA TAKAKO	14:00～14:30 UBOUND ARIKA	14:00～15:00 YOGAN HOT YOGA リラクゼーション ホットヨガ 吉満博子	13:45～14:45 YOGAN HOT YOGA キレイホットヨガ SHINOBU	13:20～14:05 LES MILLS BODYATTACK KOTA	13:25～14:10 MEGADANZ 大城あいり
15:00	15:20～16:05 フロアピラティス 西村太一	15:20～15:50 骨盤ケアストレッチ スタッフ	14:50～15:35 リフレッシュヨガ ゆう子	14:50～15:35 リフレッシュヨガ ゆう子	14:30～15:15 リフレッシュヨガ ゆう子	14:30～15:15 リフレッシュヨガ ゆう子	14:45～15:30 ナチュラルヨガ ゆう子
16:00		15:30～16:30 リラクセス溶岩浴 13:20～16:30	15:30～16:30 リラクセス溶岩浴 15:30～16:30	15:15～16:30 リラクセス溶岩浴 15:15～16:30	13:45～16:30 リラクセス溶岩浴 13:45～16:30	13:00～15:10 リラクセス溶岩浴 13:00～15:10	14:30～18:00 リラクセス溶岩浴 14:30～18:00
17:00						17:00～17:30 UBOUND KAZZ	
18:00						17:10～18:00 リラクセス溶岩浴 17:10～18:00	
19:00	19:20～20:05 LES MILLS BODYATTACK KOTA	19:30～20:30 YOGAN HOT YOGA キレイホットヨガ Misaki	19:30～20:15 ZUMBA TAKAKO	19:15～20:15 YOGAN HOT YOGA リラクゼーションホットヨガ あずみ	19:30～20:15 CENTERGY SHIHO		
20:00		20:35～21:20 UBOUND KAZZ	20:35～21:20 UBOUND KAZZ	20:35～21:35 YOGAN HOT YOGA パワービューティーホットヨガ あずみ	20:35～21:20 POWER WATARU	19:30～20:00 筋膜リリースストレッチ スタッフ	
21:00	20:40～21:25 MEGADANZ KOTA	20:50～21:50 YOGAN HOT YOGA リラクゼーションホットヨガ Misaki	21:40～22:10 LES MILLS BODYATTACK KAZZ	21:40～22:25 FIGHT DO WATARU	20:20～21:05 X55 高井 尚	20:15～21:00 フロアピラティス 迫口律子	
22:00						21:20～21:50 リフレッシュヨガ 迫口律子	
23:00							

**定員人数について**  
エナジースタジオ / 29名  
マット使用 / 27名  
POWER.UBOUND.X55 / 25名  
溶岩ホットスタジオ / 21名

**プログラム参加について**  
●スタジオ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。