

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	10:30～11:15 ナチュラルヨガ TERU		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	11:30～12:15 ZUMBA 順菜		11:45～12:30 ナチュラルヨガ 山下真澄							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 Mai				11:30～12:15 パーソナルスイム スタッフ
13:00	12:40～13:25 MEGADANZ YOSHITO	12:35～13:20 フットセラピー 河合三千代		13:00～13:45 週替わり														12:05～12:35 はじめて平泳ぎ スタッフ
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		14:15～15:00 オリジナルエアロ 長尾佳美														12:40～13:10 ゆっくり泳ごう スタッフ
15:00	14:50～15:35 CENTERGY TERU	15:00～15:30 DARK BOX スタッフ																13:15～13:45 パーソナルスイム スタッフ
16:00																		13:30～14:15 POWER TAKUMI
17:00																		14:00～14:30 SUPヨガ スタッフ
18:00																		14:40～15:25 BODYATTACK yuki
19:00																		15:50～16:20 MEGADANZ Ash
20:00	19:20～19:50 UBOUND IKE	19:30～20:00 骨盤ケアストレッチ スタッフ		19:20～19:50 BODYATTACK yuki		19:30～20:00 リフレッシュヨガ 内藤圭那恵	19:30～20:00 SUPヨガ スタッフ		19:30～20:00 CENTERGY yuki	19:30～20:00 DARK BOX スタッフ		19:15～20:00 ナチュラルヨガ 久美子	19:30～20:00 はじめて平泳ぎ スタッフ					16:45～17:15 FIGHT DO Ash
21:00	20:15～21:00 MEGADANZ Taiko	20:20～20:50 パースタイルピラティス スタッフ	20:15～20:45 はじめてクロール スタッフ	20:15～21:00 UBOUND yuki	20:20～21:05 パワーヨガ 内藤圭那恵	20:15～20:45 パーソナルスイム 今井彩斗	20:15～21:00 FIGHT DO 大津輝幸	20:20～20:50 骨盤ケアストレッチ スタッフ				20:05～20:35 ゆっくり泳ごう スタッフ						17:40～18:25 CENTERGY Ash
22:00	21:20～22:05 FIGHT DO IKE	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 スタッフ	21:20～22:05 POWER TAKUMI	21:30～22:00 筋膜リリースストレッチ スタッフ	21:20～22:05 はじめてバタフライ 今井彩斗	21:20～22:05 週替わり 大津輝幸	21:15～22:00 ZUMBA 順菜				21:30～22:00 DARK BOX スタッフ						18:50～19:20 筋膜リリースストレッチ Ash
23:00																		

第1、第3、第5週
UBOUND/担当:IKE
第2、第4週
Fun!Fun!エアロ/担当:村岡雅恵

第1、第3、第5週/宮本健二
第2、第4週/雪野法子

第1、第3週/大谷眞理子
第2、第4、第5週/雪野法子

4/2 UBOUND 5/7 GW 特別スケジュール
 4/9 BODYATTACK 5/14 UBOUND
 4/16 UBOUND 5/21 BODYATTACK
 4/23 BODYATTACK 5/28 UBOUND
 4/30 UBOUND

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 パ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