

アイレクススポーツクラブ田原+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/10:00～22:00 土曜/10:00～21:00 日祝/10:00～19:00

時間	月曜日			火曜日			水曜日			金曜日			土曜日			日曜日			
	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	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	4/7 クロール 4/14 背泳ぎ 4/21 クロール 4/28 背泳ぎ	10:30~11:00 アクアウォーキング 小嶋果織	10:30~11:00 骨盤ケアストレッチ 川口舞沙美	4/1 平泳ぎ 4/8 平泳ぎ 4/15 バタフライ 4/22 バタフライ	5/13 平泳ぎ 5/20 バタフライ 5/27 バタフライ	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	10:45~11:15 筋膜リリースストレッチ スタッフ	10:30~11:15 ウォーターシェイプ 榎林典子						10:00まで トライアスロン スクール使用	
11:00		5/12 背泳ぎ 5/19 クロール 5/26 背泳ぎ	11:15~11:45 はじめてスイム 小嶋果織	11:20~12:05 Fun!Fun!エアロ 河辺智子	11:15~12:00 太極拳 大原典子	11:15~11:45 はじめてスイム 仲谷元博		11:00~12:00 キレイホットヨガ Yukari	11:30~12:00 はじめてバタフライ 小嶋果織				11:00~11:45 CENTERGY Asari					11:15~12:15 リラクゼーション ホットヨガ MIYU	
12:00	12:05~12:35 UBOUND SALA		11:55~12:25 スキルアップ 小嶋果織			11:55~12:25 チャレンジスイム 仲谷元博			11:45~12:30 MEGADANZ 前田泰孝					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	
13:00		12:55~13:40 ピラティス 石田かおり	12:35~13:05 フィンスイム 小嶋果織	12:25~12:55 バレトン 近藤和泉	12:30~13:00 DARWIN Asari	12:35~13:05 パーソナルスイム 仲谷元博			12:50~13:20 POWER GEN	13:00~13:30 楽トレ 川口舞沙美				12:40~13:25 CENTERGY MAYA				13:00~13:45 はじめて4泳法 浅利一貴	
14:00	13:30~14:15 FIGHT DO MASA	14:00~14:30 骨盤ケアストレッチ 杉本紗羅	5/12 バタフライ 5/19 平泳ぎ 5/26 背泳ぎ	14:20~15:05 かんたんエアロ 近藤和泉	14:15~14:45 CENTERGY SALA				13:40~14:10 FIGHT DO AKARI				13:45~14:30 かんたんエアロ 赤塚和代					13:15~14:00 週替わり 青木清心	
15:00	14:45~15:30 CENTERGY 川口舞沙美								14:30~15:15 UBOUND 川口舞沙美					14:50~15:35 MEGADANZ Kana					14:20~15:05 POWER GEN
16:00																			14:15~15:00 ウォーターシェイプ 榎林典子
17:00	17:00~17:45 キッズダンス 初級																		14:20~15:05 POWER GEN
18:00	18:00~18:45 キッズダンス 中級																		15:30~16:15 FIGHT DO MASA
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		19:00~19:45 リフレッシュヨガ RINA	19:00~19:30 筋膜リリースストレッチ スタッフ	19:00~20:00 トライアスロン スクール スイム 熊谷貴志	19:00~19:45 MEGADANZ 前田泰孝	19:00~20:00 リラクゼーション ホットヨガ Yukari											16:00~17:00 キレイホットヨガ 忽那有希
20:00	20:10~20:55 CENTERGY GEN	20:15~20:45 DARWIN マツハ	20:15~21:00 ウォーターシェイプ 金田由美	20:05~20:35 UBOUND Asari	20:15~21:15 パワービューティー ホットヨガ MIYU				20:00~20:30 サイトレ 高崎文香										16:45~17:45 ナチュラルヨガ MIYU
21:00				20:55~21:25 POWER MASA				20:20~21:20 ナチュラルヨガ Yukari											
22:00																			
23:00																			

スタジオ&多目的エリア定員数
 スタジオ/31名 多目的/17名

プールエリア定員数
 ウォーターシェイプ/28名
 アクアウォーキング/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。

ホットヨガ参加について

- 有料レッスンのため、事前にフロントにてチケットの購入が必要です。
- 参加時は、バスタオルのご持参をお願いいたします。