

# 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	溶岩ホットスタジオ	マシンビラティス	プールエリア	エナジースタジオ	溶岩ホットスタジオ	マシンビラティス	プールエリア	エナジースタジオ	溶岩ホットスタジオ	マシンビラティス	プールエリア	エナジースタジオ	溶岩ホットスタジオ	マシンビラティス	プールエリア	エナジースタジオ	溶岩ホットスタジオ	マシンビラティス	プールエリア	エナジースタジオ	溶岩ホットスタジオ	マシンビラティス	プールエリア					
10:00																													
11:00	10:30～11:00 おはようストレッチ スタッフ	10:30～11:20 Yogan Hot Yoga ボディメイク ホットヨガ あい奈					10:30～11:15 コンディショニング ～体幹強化～	10:30～11:00 ウォーターシェイプ 石塚由美							10:45～11:30 ボディメイク ～ヒップ～						11:00～11:30 アクアバーベル スタッフ	11:00～11:45 Yogan Hot Yoga パワービューティー ホットヨガ 相崎貴子							
12:00	11:45～12:30 ナチュラルヨガ 迫口律子	11:35～13:30 リラックス溶岩浴	12:00～12:45 ストレッチ ～猫背改善～		12:00～12:45 CENTERGY REIKO	12:30～13:00 骨盤ケア ストレッチ								12:10～12:40 UBOUND YOSHITO	12:10～12:55 ピラティス ASUMI	12:15～13:00 POWER YURIKO	12:05～13:00 リラックス溶岩浴	12:15～13:00 はじめて マシンビラティス					12:00～12:30 アクアバーベル スタッフ	12:05～13:45 リラックス溶岩浴	12:15～12:45 BODYATTACK HAYATO				
13:00	12:50～13:35 ZUMBA Yuka						13:10～13:55 FIGHT DO YOSHITO																						
14:00	14:00～14:30 POWER ASATO	14:15～15:05 Yogan Hot Yoga リラクゼーション ホットヨガ Yuka			14:15～15:00 Fun!Fun!エアロ KAORI	14:20～15:05 CENTERGY REIKO								13:20～14:05 CENTERGY SHIHO	13:30～14:20 Yogan Hot Yoga リラクゼーション ホットヨガ エリ	13:30～14:15 ボディメイク ～ヒップ～													
15:00	15:00～15:30 筋膜リリース ストレッチ								14:25～15:10 UBOUND 土田真由	14:45～15:35 Yogan Hot Yoga ボディメイク ホットヨガ REIKO																			
16:00									15:30～16:00 バレトン 土田真由																				
17:00		15:20～18:30 リラックス溶岩浴									16:05～18:30 リラックス溶岩浴																		
18:00							18:00～18:45 ストレッチ ～猫背改善～																						
19:00	19:00～19:45 ZUMBA 篠原ゆきえ	19:00～19:50 Yogan Hot Yoga ボディメイク ホットヨガ megu	19:00～19:45 ボディメイク ～ヒップ～		19:00～19:30 FIGHT DO HAYATO	19:00～19:45 バレトン Ma-yo								19:10～19:55 UBOUND HAYATO	19:00～19:50 Yogan Hot Yoga パワービューティー ホットヨガ YUKIKO														
20:00	20:05～20:50 CENTERGY YURIKO	20:10～21:00 Yogan Hot Yoga リラクゼーション ホットヨガ 相崎貴子			19:50～20:35 ZUMBA ナタリー										20:15～21:00 FIGHT DO YURIKO	20:10～21:00 Yogan Hot Yoga ボディメイク ホットヨガ YUKIKO	20:30～21:15 コンディショニング ～体幹強化～												
21:00									20:30～21:15 ウォーターシェイプ 長尾佳美																				
22:00	21:15～22:00 BODYATTACK YURIKO	21:20～22:10 Yogan Hot Yoga パワービューティー ホットヨガ 相崎貴子			21:00～21:30 UBOUND HAYATO	21:15～22:00 ナチュラルヨガ 稲垣寿美恵									21:20～22:05 BODYATTACK RYO	21:20～22:10 リラックス溶岩浴													
23:00					21:50～22:20 POWER ASATO																								

**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  
 ビラティススタジオ / 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

- 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。