アイレクススポーツクラブ田原　GW特別レッスンタイムスケジュール

5/2(金)

スタジオ
- 10:30〜11:15 かんたんエアロ 青木清心
- 11:35〜12:20 ダンシングヨガ 浅野真奈美
- 13:45〜14:30 かんたんエアロ 赤塚和代
- 14:50〜15:35 GROUP CENTERGY Asari
- 19:10〜19:55 POWERCARDIO GEN
- 20:15〜21:15 ZUMBA 青木清心

多目的
- 有 13:00〜14:00 体メンテナンスホットヨガ 浅野真奈美
- 14:55〜15:40 リフレッシュヨガ 赤塚和代
- 19:00〜19:45 ピラティス 石田かおり
- 有 20:20〜21:20 ホットピラティス 石田かおり

プール
- 10:30〜11:15 ウォーターシェイプ 檀林典子
- 19:55〜20:40 スキルアップ 森
- 20:45〜21:30 スイトレ 森

音楽に合わせ、ヨガのポーズで楽しく動きましょう😊

5/2(金)13:00〜14:00
☆体メンテナンスホットヨガ
体を労わる様に
ご自身の体に触れながら
動いていきます。
一緒にリラックス…
しませんか？🍀

豪華1時間✨💛

22:00閉館

5/3(土)

スタジオ
- 11:00〜11:45 GROUP CENTERGY 石丸三緒菜
- 12:05〜12:50 リフレッシュヨガ 石丸三緒菜
- 13:10〜13:55 かんたんエアロ 檀林典子
- 14:15〜15:00 UBOUND MASA
- 16:45〜17:45 MEGADANZ Kana

多目的

プール
- 14:15〜15:00 ウォーターシェイプ 檀林典子

ライト岡崎北から
石丸三緒菜が
登場✨しなやか
な動きと優しい
キューイングでス
タジオを癒し空間
に導きます🤩
豪華2本立てでお
楽しみください♪

豪華1時間✨💛
皆様盛り上がる準備
出来ていますか？
カッコよく、楽しく
1時間踊り切りましょ
う💃💃

19:00閉館

定員数のご案内

【スタジオ＆多目的エリア】
・スタジオ：31名
・多目的：17名
【プールエリア】
・ウォーターシェイプ：28名
・水中ウォーキング：22名
・スイムレッスン：16名
※一部レッスンを除く

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。

5/4(日)

10:00まで
トライアスロンスクール使用

スタジオ
- 10:30〜12:00 トライアスロンスクール使用
- 12:15〜12:45 筋膜リリーストレッチ スタッフ
- 13:15〜14:00 春夏秋冬dance 青木清心
- 14:20〜15:05 UBOUND KEN
- 15:30〜16:15 FIGHT DO KEN
- 16:45〜17:45 陰ヨガ MIYU

多目的
- 有 11:15〜12:15 ホットリンパヨガ MIYU
- 13:20〜13:50 darkbox GEN

プール

リンパを流し美しい体作りに
挑戦✨ご自身のペースで楽
しみましょう💗

音楽で季節を感じて
dance!!!
曲は当日のお楽しみ👍

長い時間ポーズを
キープすることで
自立神経が整い
集中力UP⤴
一緒に体の変化を
楽しみましょう🌙

5/4(日)ミラまちから KEN(金井建太朗)が登場🤗

UBOUNDとFIGHT豪華2本立て！
チャーミングな姿から繰り出す
力強いジャンプやキックに
魅了される事間違いなし💗
一緒に盛り上がりましょう!!

5/5(月)

スタジオ
- 10:30〜11:15 リフレッシュヨガ 川口舞沙美
- 12:05〜12:50 UBOUND SALA＆MASA
- 13:30〜14:15 FIGHTDO MASA
- 14:45〜15:30 GROUP CENTERGY 川口舞沙美
- 17:00〜17:45 キッズダンス 初級
- 18:00〜18:45 キッズダンス 中級

多目的
- 12:55〜13:40 ピラティス 石田かおり
- 14:00〜14:30 骨盤ケアストレッチ 杉本紗羅

プール
- 10:30〜11:00 アクアウォーキング 小嶋果織
- 11:15〜11:45 はじめてキック四泳法 小嶋果織
- 11:55〜12:25 はじめてクロール呼吸 小嶋果織
- 12:35〜13:05 フィンバタフライ 小嶋果織

機能改善＆ダイエットVer🔥

クロール呼吸楽々強化!!

フィンで推進力up⤴
楽にバタフライを
楽しめます😊

股関節ゆるゆるヨガとは
硬くなりがちな股関節を緩めて足の動きを良くするヨガ🌸
らくらくダンスエアロとは
懐かしの曲を楽しみながら誰でも楽々動けるシンプルで楽しいダンス💃

19:00閉館

5/6(火)

スタジオ
- 10:30〜11:00 骨盤ケアストレッチ 川口舞沙美
- 11:20〜12:05 ZUMBA 河辺智子
- 12:25〜13:10 バレトン 近藤和泉
- 13:30〜14:15 股関節ゆるゆるヨガ 近藤和泉
- 14:35〜15:20 らくらくダンスエアロ 近藤和泉

多目的
- 11:15〜12:00 太極拳 大原典子
- 14:15〜14:45 GROUP CENTERGY SALA

プール
- 11:15〜11:45 はじめてスイム 仲谷元博
- 11:55〜12:25 チャレンジスイム 仲谷元博
- 12:35〜13:05 パーソナルスイム 仲谷元博

種目はお楽しみに♪

豪華✨
45分Ver

バックナンバーMIX👊

太極拳わくわくVer.
向き合って行います！
いつもとは違う
ワクワク感で太極拳を
楽しみましょう😊

♪かんたんステップとは？♪
ステップ台に乗り降りしながら、
音楽に合わせステップを踏んでい
きます！お尻や背中や太腿など大
きな筋肉を使う全身運動なので消
費カロリーも大きく汗をかきたい
方におすすめです💦
定員25名！申込みはお早めに✨✨

5/7(水)

スタジオ
- 10:30〜11:15 ナチュラルヨガ 山本真耶
- 11:40〜12:25 かんたんステップ 前田泰孝
- 12:50〜13:20 POWER GEN
- 13:40〜14:10 FIGHT DO AKARI
- 14:30〜15:15 UBOUND 川口舞沙美
- 19:00〜19:45 MEGADANZ 前田泰孝
- 20:15〜21:15 FIGHT DO GEN＆TATSU

多目的
- 有 11:00〜12:00 キレイホットヨガ Yukari
- 13:00〜13:30 楽トレ 川口舞沙美
- 14:00〜14:45 身体改善ヨガ 仲谷元博
- 19:00〜20:00 ストレッチヨガ Yukari
- 有 20:20〜21:20 リラクゼーションホットヨガ Yukari

プール
- 10:30〜11:15 ウォーターシェイプ 赤塚和代
- 11:30〜12:00 はじめてフィン 小嶋果織
- 12:15〜12:45 ロングスイム 小嶋果織
- 20:00〜20:30 スイトレ 高崎文香

ロングスイムに挑戦！
目指せ500メートル完泳👏
一緒に泳ぎ切りましょう🏊

11:00〜12:00
☆キレイホットヨガ
「ストレッチ＆ストレッチポールで美姿勢バージョン」
19:00〜20:00
☆ストレッチヨガ
「ストレッチ＆ストレッチポールで美姿勢バージョン」
20:20〜21:20
☆リラクゼーションホットヨガ
「デトックスフローヨガで体力UPバージョン」

22:00閉館

〈プログラムについて〉

・★→通常スケジュールと時間や担当者内容に変更がある プログラムです。

5/7(水)豪華1時間コラボ実施

TATSUが田原にやってくる🔥
2人の磨かれたキックやパンチ技術を見逃すことのないよう！
是非皆様のご参加お待ちしております😁🙌