

アイレクススポーツクラブ春日井+24 マシンピラティスレッスンスケジュール

2025年1月

	月曜日	火曜日	水曜日	金曜日	土曜日	日曜日
10:00 ┆ 12:00		10:30~11:15 ボディメイク ~ヒップ~		10:45~11:30 ボディメイク ~ヒップ~		
12:00 ┆ 18:00	12:00~12:45 ストレッチ ~猫背改善~	12:00~12:45 はじめて マシンピラティス	12:15~13:00 ストレッチ ~猫背改善~		12:45~13:30 はじめて マシンピラティス	
	13:15~14:00 はじめて マシンピラティス		13:30~14:15 コンディショニング ~体幹強化~	14:00~14:45 はじめて マシンピラティス	15:30~16:15 ボディメイク ~ヒップ~	
18:00 ┆ 22:00	19:00~19:45 コンディショニング ~体幹強化~	18:00~18:45 ストレッチ ~猫背改善~	19:20~20:05 はじめて マシンピラティス			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
		20:00~20:45 はじめて マシンピラティス	20:30~21:15 ボディメイク ~ヒップ~	20:30~21:15 ストレッチ ~猫背改善~		

■ 予約方法

- ピラティス会員の方はWEBよりご予約が可能です。
- ピラティス会員以外の方は、店頭窓口またはお電話にてご予約を承ります。

■ 定員

- 全クラス8名の少人数制になります。

■ 持ち物

- 動きやすい服装
- タオル
- 飲み物
- 靴下(※安全のため、滑り止め付きのものをご用意ください)

■ 料金

- 入会を検討中で体験をご希望の方は、1,000円(税込)の体験料がかかります(体験は1回限り)。お支払いは、店頭にてクレジットカードまたは電子マネーにてお願いいたします。
- ピラティス会員以外の会員区分の方は、1,650円(税込)／回の参加料がかかります。お支払いは、会員様の月会費と合算して口座振替にて行います。