

ILEX THE CLUB 名駅 レッスンタイムスケジュール

2018年2月・3月

【営業時間のご案内】 平日 / 10:00 ~ 23:00 土・日・祝 / 11:00 ~ 20:00

	月曜日			火曜日			水曜日			金曜日			土曜日			日曜日		
	αエナジースタジオ	γマインドスタジオ	グループスタジオ	αエナジースタジオ	γマインドスタジオ	グループスタジオ	αエナジースタジオ	γマインドスタジオ	グループスタジオ	αエナジースタジオ	γマインドスタジオ	グループスタジオ	αエナジースタジオ	γマインドスタジオ	グループスタジオ	αエナジースタジオ	γマインドスタジオ	グループスタジオ
10:00																		
11:00																		
11:15	11:15~11:45 Trainer's Lesson ~ステップサーキット~	11:15~12:00 身体改善教室		11:15~12:00 GROUP CENTERGY	11:15~12:00 リフレッシュヨガ MAKI		11:15~12:00 ZUMBA 成久奈緒美	11:15~12:15 キレイホットヨガ 吉田治子		11:15~12:00 バレトン (Sole Synthesis) SHINOBU	11:00~11:45 フロアーピラティス 西村太一							
12:00			11:00~13:00 フリースピニング															
12:15					定 12:15~13:00 フロアーピラティス 迫口律子													
12:30	定 12:30~13:15 XSS 奈蔵和香	12:30~13:30 リラクゼーション ホットヨガ HIRO					定 12:30~13:15 XSS 成久奈緒美	12:40~13:25 リフレッシュヨガ KUMI										
13:00				13:00~13:45 FIGHTDO MISAKI	13:10~13:55 身体改善教室													
13:20			定 13:20~13:50 R30 TAKA															
13:30							定 13:30~14:15 UBOUND 金子珠枝	13:35~13:55 コアトレーニング										
13:45	13:45~14:30 MEGADANZ 奈蔵和香	14:00~14:45 ナチュラルヨガ 高橋志帆		14:00~14:45 ZUMBA 早川みどり														
14:00																		
14:15																		
14:30																		
14:35							定 14:35~15:20 POWER 金子珠枝	定 14:30~15:00 姿勢改善ストレッチ										
15:00	15:00~15:45 GROUP CENTERGY		13:50~16:00 フリースピニング		14:30~15:30 キレイホットヨガ 高橋志帆													
16:00																		
17:00	<div style="border: 1px solid red; padding: 5px;"> <p>Trainer's Lesson ~ステップサーキット~</p> <p>アイレックスのトレーナーが担当するレッスンです。 ステップ台も使い、簡単な動きで全身を動かします。 初心者の方にも安心してご参加いただけます。 月曜 11:15~11:45</p> </div>																	
18:00																		
18:30	18:30~19:15 FIGHTDO KentaRock	定 18:30~19:15 フロアーピラティス HIDEMI	18:00~19:30 フリースピニング	18:30~19:15 GROUP CENTERGY EMIRU	定 18:25~19:10 フロアーピラティス 池田みどり	18:00~19:15 フリースピニング												
19:00																		
19:30	定 19:30~20:15 UBOUND 金子珠枝																	
19:35																		
19:40																		
19:45																		
19:50																		
20:00																		
20:05																		
20:15																		
20:20																		
20:25																		
20:30																		
20:35	定 20:35~21:20 POWER 金子珠枝	20:55~21:40 ナチュラルヨガ 松浦直子	20:45~22:00 フリースピニング	定 20:45~21:30 UBOUND AYA	21:15~22:00 リフレッシュヨガ HIRO	20:00~22:00 フリースピニング												
21:00																		
21:05																		
21:10																		
21:15																		
21:20																		
21:25																		
21:30																		
21:35																		
21:40																		
21:45																		
21:50																		
21:55																		
22:00																		
22:05																		
22:10																		
22:15																		
22:20																		
22:25																		
22:30																		
22:35																		
22:40																		
22:45																		
22:50																		
22:55																		
23:00																		

23:00閉館(ジムエリアの利用は22:30終了)

【紹介キャンペーンのご案内】

ご友人の皆様とともに健康に過ごしませんか？
今なら、ご紹介特典として、商品券をお渡ししております。
また、ご紹介にてご入会頂くお客様も割引特典がございます。
この機会にぜひ、アイレックス・ザ・クラブ名駅にお誘い下さいませ。

20:00閉館(ジムエリアの利用は19:30終了)

- スタジオ開始後のクラスへはご参加いただけません。
- 定 定員制レッスンです。クラス開始1時間前にフロントにてプレートを配布します。
※プレートはお一人様1枚とさせていただきます、ご了承ください。
- R30は有料レッスンです。チェックアウト時に料金をお支払いください。
- ヨガ、ピラティス、バレトン、姿勢改善・骨盤調整ストレッチ、身体改善教室、機能改善ストレッチ、GROUP CENTERGYはシューズなしにてご参加いただけます。

アイコン	内容	料金
定	ホットヨガ	300円(税抜)
定	定員制クラス	—

※太枠のクラスは、前月より変更のあるクラスです。
※スケジュールはクラス変更や担当者変更させていただく場合もございます。

レッスン参加の皆さまへ

●レッスン30分前からお並び頂けます。●スタジオ前にて、整列してお並び願います。
皆様に快適にご利用頂くために、ご協力お願いします。