

ILEX THE CLUB 名駅 レッスンタイムスケジュール

2017年6月・7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																		
12:00	11:15~11:45 Trainer's Lesson ~ターゲットシェイプ~	11:15~12:00 身体改善教室	11:00~13:00 フリースピニング	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 (Standing Flow) 西村裕子	11:00~11:45 フロアーピラティス 西村太一	11:00~13:00 フリースピニング						
13:00	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 nori	定 13:20~13:50 R30 TAKA	13:00~13:45 FIGHTDO	定 12:15~13:00 フロアーピラティス 迫口律子		定 12:30~13:15 XSS 成久奈緒美	12:35~13:20 リフレッシュヨガ KUMI		12:30~13:00 Trainer's Lesson ~ターゲットシェイプ~	12:15~13:00 ナチュラルヨガ 西村裕子	12:00~12:45 MEGADANZ EMIRU	12:00~12:45 MEGADANZ EMIRU				定 12:15~13:00 フロアーピラティス YUKO	11:45~12:30 機能改善ストレッチ 木村雄汰
14:00	13:45~14:30 MEGADANZ 奈蔵和香	14:00~14:45 ナチュラルヨガ HIRO	13:50~16:00 フリースピニング	14:00~14:45 ZUMBA 早川みどり	13:15~14:00 身体改善教室		定 13:30~14:15 UBOUND 金子珠枝	13:35~13:55 コアトレーニング		14:00~14:45 MEGADANZ 長友理恵	13:30~14:15 骨盤調整ストレッチ	13:15~13:45 R30 HIROTAKE	13:15~13:45 R30 HIROTAKE				定 13:30~14:15 POWER HIROTAKE	14:00~14:45 フロアーピラティス YUKO
15:00	15:00~15:45 GROUP CENTERGY			14:30~15:30 キレイホットヨガ nori			定 14:30~15:15 POWER 金子珠枝	定 14:30~15:00 姿勢改善ストレッチ		15:00~15:45 UBOUND 金子珠枝	15:00~15:45 パワーヨガ 長友理恵	13:45~16:00 フリースピニング	13:45~16:00 フリースピニング				定 14:30~15:15 UBOUND MISAKI	15:00~15:45 ナチュラルヨガ KUMI
16:00																		
17:00	Trainer's Lesson トレーナーがレッスンを実施しますので、 レッスン初めてのお客様も安心してご参加頂けます。 身体全体のシェイプアップを目指します。 (月)11:15 (金)12:30																	
18:00																		
19:00	18:30~19:15 FIGHTDO JOZZ	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	定 18:40~19:10 R30	18:50~19:35 バレトン (Sole Synthesis) SHINOBU	18:30~19:15 ナチュラルヨガ MAKI	定 19:00~20:00 GROUP RIDE ACE	18:30~19:30 ベリーフィット Barbie	18:30~19:15 GROUP CENTERGY	定 18:30~19:00 R30 ACE						
20:00	定 19:30~20:15 UBOUND 金子珠枝	定 女性専用 19:40~20:40 キレイホットヨガ 松浦直子	定 19:30~20:00 R30 HIROTAKE	19:40~20:25 MEGADANZ EMIRU	定 19:35~20:35 リラクゼーション ホットヨガ	定 19:45~20:45 GROUP RIDE ACE	20:00~20:45 ZUMBA YUKIKO	20:05~20:50 リフレッシュヨガ SHINOBU	定 20:20~20:50 R30 HIROTAKE	定 19:45~20:30 POWER HIROTAKE	定 19:40~20:25 フロアーピラティス 池田みどり	定 19:30~20:30 GROUP RIDE JOZZ						
21:00	定 20:30~21:15 POWER 金子珠枝	20:55~21:40 ナチュラルヨガ 松浦直子	定 20:30~21:00 R30 JOZZ	定 20:45~21:30 UBOUND AYA	21:15~22:00 リフレッシュヨガ HIRO	20:45~22:00 フリースピニング	21:15~22:00 FIGHTDO	定 21:05~21:35 姿勢改善ストレッチ	20:50~22:00 フリースピニング	20:45~21:30 MEGADANZ YUKIKO	定 20:40~21:10 骨盤調整ストレッチ	20:30~22:00 フリースピニング						
22:00																		
23:00																		

【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。
- R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
R	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。

23:00閉館(ジムエリアの利用は22:30終了)