

ILEX THE CLUB 名駅 7周年イベントスケジュール

11月16日(金)~11月23日(金・祝)

	11月16日(金)			11月17日(土)			11月18日(日)			11月19日(月)			11月20日(火)			11月21日(水)			11月23日(金・祝)			
	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	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			ストレッチボールを使いお腹に効かせる動きを行なっていきます。																			
11:15~12:00	パレトン (Sole Synthesis) SHINOBU	くびれピラティス 西村太一	フリースピニング	1日だけの限定コラボ待ちに待ったYUKIKOそしてEPFの久々の名駅レッスンのスペシャルコラボを見逃すな!	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング
12:00	お尻、脚のトレーニングを中心にっていきます。トレーナーが実施するレッスンですので安心してご参加いただけます。	11:00~11:45 タオルを使用し、腰周りの筋肉をほぐしていきます。*タオルはこちらでご用意いたします。	11:00~13:00 フリースピニング	11:30~12:15 骨盤調整ストレッチ	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング
12:15~13:00	腰痛予防ヨガ 都美香	12:15~13:00 腰痛予防ヨガ 都美香	フリースピニング	12:00~12:45 YUKIKO & ERI	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング
12:45~13:15	Trainer's Lesson 美尻美脚トレーニング	12:45~13:15 腰痛予防ヨガ 都美香	フリースピニング	12:00~12:45 YUKIKO & ERI	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング
13:00	13:15~13:45 KentaRock	13:15~13:45 KentaRock	フリースピニング	13:00~13:45 UBOUND HIROTAKA	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング
13:45~14:00	エレメント	13:30~14:15 骨盤調整ストレッチ	フリースピニング	13:00~13:30 Trainer's Lesson 腹筋サーキット	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング
14:00	14:00~14:45 MEGADANZ 長友理恵	[13:45~エレメント] ダンスの基礎の動きを説明を入れながら進めていきます。ダンスをきっかけにしたい方おすすすめ。	フリースピニング	14:15~15:00 GROUP CENTERGY AYUMI	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング
14:15~14:45	14:00~14:45 リフレッシュヨガ HORIBE	14:15~15:00 GROUP CENTERGY AYUMI	フリースピニング	14:15~15:00 GROUP CENTERGY AYUMI	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング
15:00	15:00~15:45 FIGHTDO KentaRock	15:00~15:45 パワーヨガ 長友理恵	フリースピニング	15:15~16:00 XSS 成久奈緒美	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング
15:15~16:00	15:00~15:45 パワーヨガ 長友理恵	15:00~15:45 パワーヨガ 長友理恵	フリースピニング	15:15~16:00 XSS 成久奈緒美	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング
16:00																						
16:15~16:25	FIGHTDO バックナンバーMIX KentaRock	15:25~15:40 エレメント	フリースピニング	15:25~16:00 XSS 成久奈緒美	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング
16:30~17:15	FIGHTDO MISAKI	16:30~17:15 FIGHTDO MISAKI	フリースピニング	16:30~17:15 FIGHTDO MISAKI	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング
17:00																						
17:15~17:30	16:45~17:30 ナチュラルヨガ 都美香	16:45~17:30 ナチュラルヨガ 都美香	フリースピニング	16:45~17:30 ナチュラルヨガ 都美香	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング
17:30~18:30	17:45~18:30 姿勢改善ストレッチ 玉田廣士	17:45~18:30 姿勢改善ストレッチ 玉田廣士	フリースピニング	17:45~18:30 姿勢改善ストレッチ 玉田廣士	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング
18:00	ジムで効率良く脂肪を燃やしながら走りたい方参加MUST! ウォーミングアップからメイントレーニングまでポイントをKINOPPIが解説!	18:30~19:15 くびれピラティス 西村太一	フリースピニング	18:00~19:30 フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング
18:30~19:15	18:45~19:30 Trainer's Seminar ~より脂肪が燃える走り方~ KINOPPI	18:45~19:30 くびれピラティス 西村太一	フリースピニング	18:00~19:30 フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング
19:00	19:30~20:30 GROUP CENTERGY 1時間拡大 Ash	19:30~20:30 センタジーの1時間拡大が夜に登場! Ashの声に癒される!	フリースピニング	19:30~20:30 センタジーの1時間拡大が夜に登場! Ashの声に癒される!	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング
19:30~20:30	19:45~20:30 GROUP CENTERGY 1時間拡大 Ash	19:45~20:30 GROUP CENTERGY 1時間拡大 Ash	フリースピニング	19:45~20:30 GROUP CENTERGY 1時間拡大 Ash	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング
20:00	20:45~21:30 BODYPATTACK バックナンバー7周年MIX 大津輝幸 & MAKIKO	20:45~21:15 姿勢改善ストレッチ	フリースピニング	20:00閉館 (ジムエリアの利用は19:30終了)	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング
20:45~21:30	20:45~21:30 BODYPATTACK バックナンバー7周年MIX 大津輝幸 & MAKIKO	20:45~21:15 姿勢改善ストレッチ	フリースピニング	20:00閉館 (ジムエリアの利用は19:30終了)	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング
21:00	21:05~21:35 1時間拡大! 動きたい、汗かきたい、燃やしたい方集まれ!!	21:05~21:35 1時間拡大! 動きたい、汗かきたい、燃やしたい方集まれ!!	フリースピニング	21:05~21:35 1時間拡大! 動きたい、汗かきたい、燃やしたい方集まれ!!	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング
22:00																						
22:05~21:35	21:05~21:35 姿勢改善ストレッチ	21:05~21:35 姿勢改善ストレッチ	フリースピニング	21:05~21:35 姿勢改善ストレッチ	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング
23:00	23:00閉館 (ジムエリアの利用は22:30終了)	23:00閉館 (ジムエリアの利用は22:30終了)	フリースピニング	23:00閉館 (ジムエリアの利用は22:30終了)	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング	フリースピニング

○スタジオ開始後のクラスへはご参加いただけません。
 ○定はクラス開始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。
 ○整は整理券配布レッスンです。番号順にご入場いただけます。
 ○女性専用は女性専用のレッスンとさせていただきます。
 ○ヨガ、ピラティス、パレトン、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	備考
定	定員制クラス	
整	整理券配布クラス	
女性専用	女性専用クラス	

※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分前からスタジオ前にてお並びいただけます。整列してお並びくださいませ。皆様へ快適にご利用頂くために、ご協力をお願いします。

カムバックスタッフ!!!
 過去勤務していたスタッフが戻ってくる!

11/16(金) 19:45~ BODYPATTACK 大津輝幸 & MAKIKO
 18(日) 14:25~ UBOUND KYANA
 19(月) 18:30~ FIGHTDO JOZZ
 19(月) 19:30~ GROUP RIDE JOZZ
 23(金) 13:00~ 美しい脚 YUNA
 14:00~ R30 YUNA

レッスン拡大SP!!!

11/16(金) 13:45~ エレメント/14:00~ MEGADANZ 長友理恵
 19:30~ GROUP CENTERGY Ash
 17(土) 17:45~ 姿勢改善ストレッチ 玉田廣士
 18(日) 15:25~ エレメント/14:00~ FIGHTDO KentaRock
 19(月) 20:35~ POWER 金子珠枝
 21(水) 19:50~ アロマヨガ ~極上の癒し~ SHINOBU
 23(金) 12:00~ 肩甲骨ほくしヨガ 高橋志帆

11/23(金・祝) ~貯筋DAY~

13:00~ 美しい脚 YUNA
 14:15~ 割れた腹筋 伴和馬
 15:00~ POWER バックナンバーMIX KINOPPI
 16:20~ 魅力的な上半身 ※定員10名 佐藤健太郎
 17:10~ たくましい腕 ※定員10名 加藤慎悟
 1日ですべての部位を追い込む! 2スタートトレーナーが行なうスペシャルレッスン!

J-POPサイクリング
 ~懐かしの曲を聴きながら自転車を漕ごう~

グループスタジオ
 フリースピニングの時間に
 J-POPを流します。
 懐かしの曲を聴いて
 あっという間に30分!!!
 有酸素が苦手な方でも
 楽しんで運動ができますよ!