

ILEX THE CLUB 名駅SKY レッスンタイムスケジュール 2024年5月1日~4日

【営業時間】平日/7:30~23:00 土・祝/10:00~19:00

7:30	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		7:30
	SKYスタジオ	ホットヨガスタジオ	SKYスタジオ	ホットヨガスタジオ	SKYスタジオ	ホットヨガスタジオ	SKYスタジオ	ホットヨガスタジオ	SKYスタジオ	ホットヨガスタジオ	SKYスタジオ	ホットヨガスタジオ	
8:00	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 定員人数について SKYスタジオ/18名 ホットヨガスタジオ/14名 MEGADANZ・ZUMBA・ダンスエアロ/18名 BODYATTACK/15名 </div>												8:00
9:00					7:45~11:00 フリータイム	7:45~10:40 フリータイム	7:45~10:45 フリータイム	7:45~11:45 フリータイム					9:00
10:00													10:00
11:00						10:55~11:40 ボディメイクホットヨガ 吉田治子	11:00~11:45 パワーヨガ 吉満博子	11:00~11:45 MEGADANZ 早川みどり	11:00~11:30 筋膜リリースストレッチ	10:30~11:30 MEGADANZ 奈蔵和香	10:15~12:45 フリータイム		11:00
12:00					11:15~12:00 ナチュラルヨガ 吉満博子					11:45~12:30 CORE KOTA			12:00
13:00					12:20~13:05 バレトン 吉満博子	12:00~12:45 キレイホットヨガ 吉田治子	12:30~13:15 癒されヨガ KUMIKO	12:05~12:50 リラクゼーションホットヨガ 吉満博子	12:15~13:00 ZUMBA 早川みどり	11:45~13:15 フリータイム	12:50~13:20 BODYATTACK KOTA	13:00~13:45 マインドフルネスホットヨガ KUMIKO	13:00
14:00						13:15~14:00 ツボ刺激&機能改善ヨガ HIRO			13:20~14:05 CENTERGY KOTA	13:30~14:15 キレイホットヨガ ASAMI	13:50~14:35 FIGHT DO KAZUKI	14:10~14:55 ボディメイクホットヨガ 山下真澄	14:00
15:00	4月29日(月)		4月30日(火)		14:00~14:30 CORE ayaka			13:45~14:30 CENTERGY KOTA	14:00~14:45 ホットピラティス AKO	14:25~15:10 BODYATTACK KOTA			15:00
16:00					14:45~18:30 フリータイム	14:15~18:15 リラックス溶岩浴		15:00~18:25 フリータイム	15:00~18:45 リラックス溶岩浴	14:45~15:30 リラクゼーションホットヨガ ゆう子	15:20~16:05 ZUMBA Yuka	15:15~16:00 腰痛改善ホットヨガ 山下真澄	16:00
17:00										15:45~18:15 リラックス溶岩浴		16:15~18:00 リラックス溶岩浴	17:00
18:00													18:00
19:00						18:30~19:15 キレイホットヨガ eri		18:40~19:10 CORE ayaka	19:00~19:45 リラクゼーションホットヨガ SHINOBU	ジムエリア利用終了時間/18:30			19:00
20:00					18:45~19:30 CENTERGY KOTA			19:30~20:15 FIGHT DO ayaka	20:05~20:50 ホットピラティス SHINOBU				20:00
21:00					19:45~20:30 CORE KOTA	19:35~20:20 リラクゼーションホットヨガ eri		20:35~21:20 ZUMBA kana					21:00
22:00					20:45~21:30 BODYATTACK KOTA	20:35~22:00 フリータイム			21:10~22:00 フリータイム				22:00
23:00					ジムエリア利用終了時間/22:30		ジムエリア利用終了時間/22:30						23:00

プログラム参加について
 ●スタジオのプログラム参加は事前予約制となります。会員マイページもしくは館内の専用端末からご予約ください。会員マイページの登録方法については、お気軽にスタッフまでお尋ねください。