

# ILEX THE CLUB 名駅SKY レッスンタイムスケジュール 2024年5月27日~31日

【営業時間】平日/7:30~23:00 土・祝/10:00~19:00

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
	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
7:30												
8:00												
9:00	7:45~11:00 フリータイム	7:45~11:15 フリータイム	7:45~11:00 フリータイム		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		7:45~10:45 フリータイム		7:45~10:45 フリータイム	
10:00				7:45~12:00 フリータイム								
11:00						10:55~11:40 ボディメイクホットヨガ 吉田治子						
12:00	11:25~12:10 ナチュラルヨガ HIRO	11:30~12:15 キレイホットヨガ 吉田治子	11:15~12:00 リフレッシュヨガ 都美香		11:15~12:00 ナチュラルヨガ 吉満博子				11:00~11:45 パワーストーン 都美香		11:00~11:30 筋膜リリースストレッチ	
13:00	12:30~13:15 ファンクショナルストレッチ 奈蔵和香	12:45~13:30 リラクゼーションホットヨガ HIRO	12:45~13:30 CENTERGY KOTA	12:15~13:00 寝ヨガ 都美香	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	12:05~12:50 ナチュラルヨガ 都美香	11:45~13:15 フリータイム	
14:00	13:45~14:30 トータルボディワークアウト 奈蔵和香	14:00~14:45 ボディメイクホットヨガ eri	13:50~14:20 CORE KOTA	13:30~14:15 パワービューティーホットヨガ ASAMI	14:00~14:30 CORE ayaka			13:45~14:30 CENTERGY KOTA	13:00~13:45 フリータイム	13:15~13:45 CENTERGY 都美香	13:30~14:15 キレイホットヨガ ASAMI	
15:00				14:35~15:20 キレイホットヨガ ASAMI								14:45~15:30 リラクゼーションホットヨガ ゆう子
16:00		15:00~18:15 リラックス溶岩浴				14:15~18:15 リラックス溶岩浴						
17:00	14:45~19:15 フリータイム		14:35~18:45 フリータイム		14:45~18:30 フリータイム			15:00~18:25 フリータイム	15:00~18:45 リラックス溶岩浴	15:05~18:20 フリータイム		16:05~18:15 リラックス溶岩浴
18:00												
19:00		18:30~19:15 フロアピラティス HIDEMI		18:30~19:15 リラクゼーションホットヨガ 祖父江麻紀	18:45~19:30 CENTERGY KOTA	18:30~19:15 キレイホットヨガ eri		18:40~19:10 CORE ayaka		18:35~19:20 バレトン SHINOBU	18:30~19:15 骨盤ケアストレッチ 下山真理奈	
20:00	19:30~20:30 FIGHT DO K&K	19:35~20:20 リラクゼーションホットヨガ ゆう子	19:00~20:00 CENTERGY KOTA	19:35~20:20 キレイホットヨガ 祖父江麻紀	19:45~20:30 CORE KOTA	19:35~20:20 リラクゼーションホットヨガ eri		19:30~20:15 FIGHT DO ayaka	19:00~19:45 リラクゼーションホットヨガ SHINOBU	19:40~20:25 MEGADANZ 下山真理奈	19:45~20:30 キレイホットヨガ SHINOBU	
21:00	20:50~21:50 BODYATTACK K&K	20:35~22:00 フリータイム	20:15~20:45 BODYATTACK KOTA	20:35~22:00 フリータイム	20:45~21:30 BODYATTACK KOTA	20:35~22:00 フリータイム		20:35~21:20 ZUMBA kana	20:05~20:50 ホットピラティス SHINOBU	20:45~21:45 BODYATTACK KOTA	21:00~22:00 フリータイム	
22:00									21:10~22:00 フリータイム			
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		

**定員数について**  
 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

**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。