

# ILEX THE CLUB 名駅 レッスンタイムスケジュール

2018年1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	Trainer's Lesson ~ターゲットシェイプ~	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		定 12:15~13:00 FIGHTDO KentaRock	12:15~13:00 ナチュラルヨガ 都美香		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
13:00													定 13:00~13:45 UBOUND AYA						
13:20			定 13:20~13:50 R30 TAKA				定 13:30~14:15 UBOUND 金子珠枝	13:35~13:55 コアトレーニング		定 13:20~13:50 R30 KentaRock									
13:30																			
13:45																			
14:00	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						14:00~14:45 MEGADANZ 長友理恵	13:30~14:15 骨盤調整ストレッチ								
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		定 15:00~15:45 UBOUND 金子珠枝	15:00~15:45 パワーヨガ 長友理恵								
15:00	15:00~15:45 GROUP CENTERGY																		
15:00																			
15:15																			
15:20																			
15:25																			
15:30																			
15:35																			
15:45																			
16:00																			
16:00																			
16:30																			
16:30																			
16:45																			
16:45																			
17:00																			
17:00																			
17:30																			
17:30																			
18:00																			
18:00																			
18:30																			
18:30																			
18:35																			
18:45																			
18:45																			
19:00																			
19:00																			
19:15																			
19:15																			
19:30																			
19:30																			
19:35																			
19:40																			
19:40																			
19:45																			
19:45																			
19:50																			
19:50																			
20:00																			
20:00																			
20:05																			
20:05																			
20:15																			
20:15																			
20:20																			
20:20																			
20:25																			
20:25																			
20:30																			
20:30																			
20:35																			
20:35																			
20:40																			
20:40																			
20:45																			
20:45																			
20:50																			
20:50																			
20:55																			
20:55																			
21:00																			
21:00																			
21:05																			
21:05																			
21:10																			
21:10																			
21:15																			
21:15																			
21:20																			
21:20																			
21:25																			
21:25																			
21:30																			
21:30																			
21:35																			
21:35																			
21:40																			
21:40																			
21:45																			
21:45																			
21:50																			
21:50																			
21:55																			
21:55																			
22:00																			
22:00																			
22:05																			
22:05																			
22:10																			
22:10																			
22:15																			
22:15																			
22:20																			
22:20																			
22:25																			
22:25																			
22:30																			
22:30																			
22:35																			
22:35																			
22:40																			