

# ILEX THE CLUB 名駅 レッスンタイムスケジュール

2018年4月・5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	11:15~11:45 Trainer's Lesson ~ステップサーキット~	11:15~12:00 骨盤調整ストレッチ		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																		
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		12:15~13:00 ナチュラルヨガ 都美香	11:00~13:05 フリースピニング							
13:00																		
13:15																		
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	13:10~13:55 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		13:30~14:15 骨盤調整ストレッチ	13:20~13:50 R30 KentaRock							
14:00																		
14:15																		
14:30																		
14:45																		
15:00	15:00~15:45 GROUP CENTERGY																	
15:00																		
15:15																		
15:30																		
15:45																		
16:00																		
16:00																		
16:15																		
16:30																		
16:45																		
17:00																		
17:00																		
17:15																		
17:30																		
17:45																		
18:00																		
18:00																		
18:15																		
18:30	18:30~19:15 FIGHTDO KentaRock	定 18:30~19:15 フロアーピラティス HIDEMI		18:30~19:15 GROUP CENTERGY EMIRU	18:25~19:10 身体改善教室													
18:30																		
18:45																		
19:00																		
19:00																		
19:15																		
19:30	定 19:30~20:15 UBOUND 金子珠枝	19:40~20:40 リラクゼーション ホットヨガ 松浦直子		19:40~20:25 MEGADANZ EMIRU	19:35~20:35 キレイホットヨガ hirono													
19:30																		
19:45																		
20:00																		
20:00																		
20:15																		
20:30	定 20:35~21:20 POWER 金子珠枝	20:55~21:40 ナチュラルヨガ 松浦直子		定 20:45~21:30 UBOUND KYANA	21:00~21:45 リフレッシュヨガ HIRO													
20:30																		
20:45																		
21:00																		
21:00																		
21:15																		
21:30																		
21:45																		
22:00																		
22:00																		
22:15																		
22:30																		
22:45																		
23:00																		

**Trainer's Lesson**  
~ステップサーキット~  
アイレックスのトレーナーが担当するレッスンです。  
ステップ台も使い、簡単な動きで全身を動かします。  
初心者の方にも安心してご参加いただけます。  
月曜 11:15~11:45

**スタジオ入場開始時間のご案内**  
4月より、スタジオへのご入場時間を  
レッスン開始10分前とさせていただきます。  
また、担当インストラクターまたはクラブスタッフ  
のご案内後の入場とさせていただきますので  
ご了承の程、宜しくお願い致します。

**【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、アイレックス・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 是有料レッスンです。チェックアウト時に料金をお支払いください。
- 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。
- 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
定	ホットヨガ	300円(税抜)
定	定員制クラス	—
整	整理券配布クラス	—

※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、ご協力お願いします。

23:00閉館(ジムエリアの利用は22:30終了)