

ILEX THE CLUB 名駅SKY レッスンタイムスケジュール 2024年4月22日~30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	7:45~12:00 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	<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>	
10:00												
11:00											10:30~11:30 MEGADANZ + エレメント 奈蔵和香	10:15~12:45 フリータイム
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		11:45~12:30 ナチュラルヨガ 吉満博子				11:00~11:45 バレトン 都美香	11:00~11:30 筋膜リリースストレッチ	11:45~12:30 CORE KOTA	
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 リラクゼーションホットヨガ 都美香					12:05~12:50 ナチュラルヨガ 都美香	11:45~13:15 フリータイム	12:50~13:20 BODYATTACK スタッフ	13:00~13:45 キレイホットヨガ KUMIKO
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				13:15~13:45 CENTERGY 都美香	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 吉満博子
15:00	14:45~19:15 フリータイム	15:00~18:15 リラックス溶岩浴	14:35~18:45 フリータイム	14:35~15:20 キレイホットヨガ ASAMI	14:45~18:45 フリータイム	14:15~18:15 リラックス溶岩浴	<div style="font-size: 2em; font-weight: bold;">休館日</div>		14:05~14:50 身体調整ヨガ ゆう子	15:05~15:50 ヨガニドラ 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				15:00~18:15 リラックス溶岩浴					14:35~18:45 フリータイム		14:45~18:45 フリータイム	14:15~18:15 リラックス溶岩浴
17:00												
18:00												
19:00		18:30~19:15 フロアピラティス HIDEMI	19:00~19:45 CENTERGY KOTA	18:30~19:15 リラクゼーションホットヨガ 祖父江麻紀	19:00~19:45 CORE KOTA				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	ジムエリア利用終了時間/18:30	
20:00	19:30~20:15 BODYATTACK KAZUKI	19:35~20:20 リラクゼーションホットヨガ ゆう子	20:15~20:45 BODYATTACK KOTA	19:35~20:20 キレイホットヨガ 祖父江麻紀	20:15~21:00 BODYATTACK KOTA				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	20:45~21:30 FIGHT DO KAZUKI	20:35~22:00 フリータイム	4月30日(火) 19:30~20:15 MEGADANZ 20:40~21:25 ダンスエアロ 担当: 奈蔵和香						20:45~21:30 BODYATTACK KOTA	21:00~22:00 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		