

ILEX THE CLUB 名駅 レッスンタイムスケジュール

2017年8月・9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 | 11:15~11:45 Trainer's Lesson ~ターゲットシェイプ~ | 11:15~12:00 身体改善教室 | 11:00~13:00 フリースピニング | 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 (Standing Flow) 西村裕子 | 11:00~11:45 フロアーピラティス 西村太一 | 11:00~13:00 フリースピニング | | | | | | |
| 12:00 | | | | | 定 12:15~13:00 フロアーピラティス 迫口律子 | | 定 12:30~13:15 XSS 成久奈緒美 | | | 12:35~13:20 リフレッシュヨガ KUMI | | | 12:00~12:45 MEGADANZ EMIRU | 11:30~12:15 骨盤調整ストレッチ | | 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 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 | 定 13:20~13:50 R30 TAKA | 13:00~13:45 FIGHTDO | 13:10~13:55 身体改善教室 | 11:00~16:00 フリースピニング | 定 13:30~14:15 UBOUND 金子珠枝 | | | 13:35~13:55 コアトレーニング | 12:30~13:00 Trainer's Lesson ~ターゲットシェイプ~ | | 定 13:00~13:45 UBOUND AYA | | | 定 13:30~14:15 POWER HIROTAKA | | |
| 14:00 | 13:45~14:30 MEGADANZ 奈蔵和香 | 14:00~14:45 ナチュラルヨガ HIRO | | 14:00~14:45 ZUMBA 早川みどり | | | 定 14:30~15:15 POWER 金子珠枝 | 定 14:30~15:00 姿勢改善ストレッチ | | | 13:30~14:15 骨盤調整ストレッチ | 13:45~16:00 フリースピニング | 14:00~14:45 MEGADANZ 長友理恵 | 14:00~14:45 リフレッシュヨガ KUMI | 12:00~16:30 フリースピニング | 定 14:30~15:15 UBOUND MISAKI | 14:00~14:45 フロアーピラティス YUKO | |
| 15:00 | 15:00~15:45 GROUP CENTERGY | | | | 14:30~15:30 キレイホットヨガ 高橋志帆 | | | | | | 15:00~15:45 UBOUND 金子珠枝 | | 定 15:15~16:00 XSS 金子珠枝 | 15:20~16:20 キレイホットヨガ MAKI | | 15:00~15:45 ナチュラルヨガ KUMI | 15:00~15:45 ナチュラルヨガ KUMI | |
| 16:00 | Trainer's Lesson トレーナーがレッスンを実施しますので、 レッスン初めてのお客様も安心してご参加頂けます。 身体全体のシェイプアップを目指します。 (月)11:15 (金)12:30 | | | | | | | | | | | | | | | 15:30~16:15 MEGADANZ NAOKI | 定 15:45~16:15 R30 HIROTAKA | |
| 17:00 | | | | | | | | | | | | | | 16:45~17:30 バレトン (Standing Flow) 西村裕子 | 16:45~17:30 ナチュラルヨガ 都美香 | 定 16:30~17:30 GROUP RIDE ACE | 16:30~17:15 BODYATTACK NAOKI | 16:30~17:15 リフレッシュヨガ KUMI |
| 18:00 | 1-3週目 池田可奈子 2-4週目 JOZZ | | | | | 18:00~18:30 フリースピニング | | | | | 18:00~18:15 フリースピニング | | 18:00~18:30 POWER MISAKI | 18:00~18:30 姿勢改善ストレッチ | | | 定 18:00~18:30 骨盤調整ストレッチ | |
| 19:00 | 18:30~19:15 FIGHTDO 週替り | 18:30~19:15 フロアーピラティス HIDEMI | 18:00~19:30 フリースピニング | 18:30~19:15 GROUP CENTERGY EMIRU | 18:25~19:10 フロアーピラティス 池田みどり | 18:40~19:10 R30 | | | | 18:30~19:15 ナチュラルヨガ MAKI | 18:30~19:15 GROUP CENTERGY | 定 18:30~19:00 R30 ACE | | | | 【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、アイレクス・ザ・クラブ名駅にお誘い下さいませ。 | | |
| 20:00 | 定 19:30~20:15 UBOUND 金子珠枝 | 定 女性専用 19:40~20:40 キレイホットヨガ 松浦直子 | 定 19:30~20:00 R30 HIROTAKA | 19:40~20:25 MEGADANZ EMIRU | 19:35~20:35 リラクゼーション ホットヨガ | 19:45~20:45 GROUP RIDE ACE | | | | 18:50~19:35 バレトン (Sole Synthesis) SHINOBU | 19:00~20:00 GROUP RIDE ACE | 定 19:30~20:30 R30 HIROTAKA | 18:30~19:30 ベリーフィット Barbie | 18:30~19:15 GROUP CENTERGY | 19:30~20:00 POWER MISAKI | 19:45~20:30 フロアーピラティス 池田みどり | 19:30~20:30 GROUP RIDE JOZZ | |
| 21:00 | 定 20:30~21:15 POWER 金子珠枝 | 20:55~21:40 ナチュラルヨガ 松浦直子 | 定 20:30~21:00 R30 JOZZ | 定 20:45~21:30 UBOUND AYA | | | 20:00~20:45 ZUMBA YUKIKO | 20:05~20:50 リフレッシュヨガ SHINOBU | | | 20:45~21:30 MEGADANZ YUKIKO | 20:40~21:10 骨盤調整ストレッチ | 20:30~22:00 フリースピニング | | | | | |
| 22:00 | | | | | 21:15~22:00 リフレッシュヨガ HIRO | 20:45~22:00 フリースピニング | | | | | | | | | | | | |
| 23:00 | 23:00閉館(ジムエリアの利用は22:30終了) | | | | | | | | | | | | | | | | | |

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は有料レッスンです。チェックアウト時に料金をお支払いください。
- 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 |
|------|--------|----------|
| R | ホットヨガ | 300円(税抜) |
| 定 | 定員制クラス | — |

※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分前からお並び頂けます。●スタジオ前にて、整列してお並び願います。
皆様に快適にご利用頂くために、ご協力をお願いします。