


ILEX THE CLUB 名駅 レッスンタイムスケジュール

2017年4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		11:15~12:00 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 ATSUMI		11:15~12:00 バレトン (Standing Flow) 西村裕子								
12:00			11:00~16:00 フリースピニング															
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 nori			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		12:30~13:00 Trainer's Lesson ~ターゲットシェイプ~								
13:00			定 13:20~13:40 サーキットワークアウト															
13:45~14:30	MEGADANZ 奈蔵和香	14:00~14:45 ナチュラルヨガ Saori		13:00~13:45 FIGHTDO JOZZ	13:15~14:00 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								
14:00			ジムエリアにて 実施いたします。															
14:30~15:15				14:00~14:45 ZUMBA 早川みどり			定 14:15~14:45 SOR30 TAKA	14:30~15:15 姿勢改善ストレッチ		14:00~14:45 MEGADANZ 長友理恵								
15:00	15:00~15:45 GROUP CENTERGY AYUMI				14:30~15:30 キレイホットヨガ nori		定 14:30~15:15 POWER 金子珠枝	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							
16:00																		
17:00	GROUP CYCLE 導入! 固定式バイクを使った、グループライドのプログラムに 待望の映像システムを導入します!映像を見てより夢中 になれる、そしてご自身の心拍を確認して効果的に実 施できる、グループライドに生まれ変わります!強度は ご自身で調整頂けますので、初めての方でも安心です。 ぜひご参加くださいませ! 																	
18:00																		
18:30~19:15	FIGHTDO JOZZ	定 18:30~19:15 フロアーピラティス HIDEMI		18:30~19:15 GROUP CENTERGY EMIRU	定 18:25~19:10 フロアーピラティス 池田みどり													
19:00																		
19:30~20:15	UBOUND 金子珠枝	19:30~20:15 パワーヨガ 松浦直子		定 19:00~19:30 SOR30 HIROTAKA	19:40~20:25 MEGADANZ EMIRU													
20:00																		
20:30~21:15	POWER 金子珠枝	定 20:30~21:15 リラクゼーション ホットヨガ 松浦直子		定 20:45~21:30 UBOUND AYA	19:35~20:35 キレイホットヨガ 夕希		定 19:45~20:45 GROUP RIDE TAKA	20:00~20:45 ZUMBA YUKIKO		定 19:45~20:30 POWER HIROTAKA	19:40~20:25 フロアーピラティス 池田みどり							
21:00																		
21:05~21:35																		
22:00																		
23:00																		

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時間前にジムカウンター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。
 ○H 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。
 ○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、
 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
H	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、ご協力お願いします。

23:00閉館(ジムエリアの利用は22:30終了)