

ILEX THE CLUB 名駅 レッスンタイムスケジュール


2018年10・11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~	定 11:15~12:00 骨盤調整ストレッチ		11:15~12:00 GROUP CENTERGY AYUMI	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	定 11:00~11:45 フロアーピラティス 西村太一							
12:00																		
12:15																		
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 13:00~13:45 UBOUND MISAKI	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	12:40~13:25 リフレッシュヨガ HORIBE		12:15~13:00 GROUP CENTERGY MISAKI	12:15~13:00 ナチュラルヨガ 都美香		12:00~12:45 MEGAFORZ EMIRU	定 11:30~12:15 骨盤調整ストレッチ				
13:00																		
13:15																		
13:30																		
13:45																		
14:00	13:45~14:30 MEGAFORZ 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			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 MEGAFORZ 長友理恵	定 13:30~14:15 骨盤調整ストレッチ		13:20~13:50 R30 KentaRock	13:00~13:45 UBOUND HIROTAKA				
14:00																		
14:15																		
14:30																		
14:45																		
15:00	15:00~15:45 GROUP CENTERGY AYUMI																	
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	18:00~19:30 フリースピニング	18:40~19:25 POWER CARDIO KINOPPI	18:30~19:15 GROUP CENTERGY EMIRU	18:00~19:05 フリースピニング	18:30~19:15 ナチュラルヨガ MAKI		18:30~19:15 GROUP CENTERGY EMIRU	定 18:45~19:30 UBOUND MISAKI	18:00~20:30 フリースピニング		16:30~17:15 FIGHTDO MISAKI	16:45~17:30 ナチュラルヨガ 都美香	15:45~18:00 フリースピニング	16:30~17:15 LESWILLS BODYATTACK KINOPPI	16:30~17:15 リフレッシュヨガ HORIBE	定 16:30~17:30 GROUP RIDE KentaRock
19:00																		
19:15																		
19:30	定 19:30~20:15 UBOUND 金子珠枝	女性専用 19:40~20:40 リラクゼーション ホットヨガ 松浦直子	定 19:45~20:15 R30 KentaRock	19:40~20:25 MEGAFORZ EMIRU	19:35~20:35 キレイホットヨガ hirono	定 19:20~19:50 R30 HIROTAKA	18:50~19:35 バレトン (Sole Synthesis) SHINOBU		19:00~20:00 GROUP RIDE KentaRock	定 19:45~20:30 POWER HIROTAKA	19:40~20:25 フロアーピラティス 下山真理奈							
20:00																		
20:15																		
20:30	定 20:35~21:20 POWER 金子珠枝	21:00~21:45 ナチュラルヨガ 松浦直子	20:15~22:00 フリースピニング	20:45~21:30 LESWILLS BODYATTACK Atsu	21:00~21:45 リフレッシュヨガ HIRO	19:50~22:00 フリースピニング	20:05~20:50 リフレッシュヨガ SHINOBU		20:05~20:50 リフレッシュヨガ SHINOBU	定 20:40~21:10 骨盤調整ストレッチ	20:45~21:30 MEGAFORZ 下山真理奈							
21:00																		
21:15																		
21:30																		
21:45																		
22:00																		
22:00																		
22:15																		
22:30																		
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

ILEX THE CLUB 公式アプリ始めました
レッスンスケジュールや代行案内がすぐにご覧いただけます。
また、プッシュ通知をONにすると
お得なクーポンやお知らせが届きます。
※ダウンロードしたら、プロフィールを入力してください。



【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。
- 定はクラス開始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。
- 女性専用は女性専用のレッスンとさせていただきます。
- 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
HR	ホットヨガ
定	定員制クラス
女性専用	女性専用クラス

※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きます場合もございます。

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)