

ILEX THE CLUB 名駅SKY レッスンタイムスケジュール 2024年5月13日~18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		7:45~11:00 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			
10:00				7:45~12:00 フリータイム								
11:00												
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		11:15~12:00 ナチュラルヨガ 吉満博子	10:55~11:40 ボディメイクホットヨガ 吉田治子	11:00~11:45 パワーヨガ 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	
13:00	12:30~13:15 美脚ピラティス 勝川美紀	12:45~13:30 ツボ刺激&機能改善ヨガ HIRO	12:45~13:30 CORE KOTA		12:15~13:00 リラクゼーションホットヨガ 都美香	12:00~12:45 キレイホットヨガ 吉田治子	12:30~13:15 癒されヨガ KUMIKO		12:05~12:50 リラクゼーションホットヨガ 吉満博子	12:05~12:50 ナチュラルヨガ 都美香	11:45~12:30 フリータイム	10:30~11:30 MEGADANZ 奈蔵和香
14:00	13:45~14:30 美姿勢ヨガ 勝川美紀	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		13:45~14:30 CORE KOTA		14:00~14:45 ホットピラティス AKO	13:30~14:15 キレイホットヨガ ASAMI	13:00~13:45 フリータイム
15:00					14:35~15:20 キレイホットヨガ ASAMI							
16:00												
17:00	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		15:35~18:15 リラックス溶岩浴	14:45~18:30 フリータイム	14:15~18:15 リラックス溶岩浴	15:00~18:25 フリータイム	15:00~18:45 リラックス溶岩浴	15:05~18:20 フリータイム	15:05~15:50 ヨガニドラ ゆう子	15:20~16:05 ZUMBA Yuka
18:00												
19:00		18:30~19:15 フロアピラティス HIDEMI			18:30~19:15 リラクゼーションホットヨガ 祖父江麻紀	18:45~19:30 CORE KOTA	18:30~19:15 キレイホットヨガ eri	18:40~19:10 CORE ayaka	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		
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	19:00~20:00 CORE KOTA		19:35~20:20 キレイホットヨガ 祖父江麻紀	19:45~20:30 CORE KOTA	19:35~20:20 リラクゼーションホットヨガ eri	19:30~20:15 FIGHT DO ayaka	19:00~19:45 リラクゼーションホットヨガ SHINOBU	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	20:15~20:45 BODYATTACK KOTA		20:35~22:00 フリータイム	20:45~21:30 BODYATTACK KOTA	20:35~22:00 フリータイム	20:35~21:20 ZUMBA kana	20:05~20:50 ホットピラティス SHINOBU	20:45~21:45 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								

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

プログラム参加について
 ●スタジオのプログラム参加は事前予約制となります。会員マイページもしくは館内の専用端末からご予約ください。会員マイページの登録方法については、お気軽にスタッフまでお尋ねください。