

ILEX THE CLUB 名駅SKY レッスンタイムスケジュール 2024年5月20日~25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											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	
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	7:45~10:15 フリータイム		
10:00				7:45~12:00 フリータイム								
11:00											10:30~11:30 MEGADANZ 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 Chihiro		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	10:30~11:15 リラクゼーションホットヨガ Maki	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 Chihiro	12:20~13:05 バレトン 吉満博子	12:00~12:45 キレイホットヨガ 吉田治子	12:30~13:15 リフレッシュヨガ KUMIKO		12:05~12:50 リラクゼーションホットヨガ 吉満博子	11:35~12:20 リラクゼーションホットヨガ Maki	12:50~13:20 BODYATTACK KOTA	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	13:15~14:00 リラクゼーションホットヨガ HIRO	13:45~14:30 CENTERGY 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	13:50~14:35 FIGHT DO KOTA	14:10~14:55 ボディメイクホットヨガ 吉満博子
15:00				14:35~15:20 キレイホットヨガ ASAMI						14:45~15:30 リラクゼーションホットヨガ ゆう子		15:15~16:00 リラクゼーションホットヨガ 吉満博子
16:00		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		14:45~18:45 フリータイム				13:30~18:20 フリータイム	15:20~16:05 ZUMBA Yuka	16:15~18:00 リラックス溶岩浴
17:00	14:45~19:15 フリータイム						15:00~18:25 フリータイム			16:05~18:15 リラックス溶岩浴		
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		18:30~19:15 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	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。	
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 CENTERGY KOTA	19:35~20:20 キレイホットヨガ 祖父江麻紀		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	19:45~20:30 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		20:15~21:15 BODYATTACK KOTA		20:35~21:20 ZUMBA kana		20:05~20:50 ホットピラティス SHINOBU	20:45~21:30 FIGHT DO MAKIKO		
22:00			21:05~21:35 FIGHT DO KOTA			20:35~22:00 フリータイム			21:10~22:00 フリータイム	21:00~22:00 フリータイム		
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			