

2019年ゴールデンウィーク特別レッスンタイムスケジュール

アイレックススポーツクラブ PREMIA
TEL : 0565-37-8858

4月29日(月)				4月30日(火)				5月1日(水)				5月2日(木)				5月3日(金)				5月4日(土)				5月5日(日)				5月6日(月)			
スタジオα	スタジオβ	ジム	プール	スタジオα	スタジオβ	ジム	プール	スタジオα	スタジオβ	ジム	プール	スタジオα	スタジオβ	ジム	プール	スタジオα	スタジオβ	ジム	プール	スタジオα	スタジオβ	ジム	プール	スタジオα	スタジオβ	ジム	プール	スタジオα	スタジオβ	ジム	プール
ゆっくりのんびりヨガ 10:30-11:15 北尾千恵子	おはようストレッチ 10:15-10:45 スタッフ		ウォーターイン 10:30-11:00 スタッフ	かんたんエアロ 10:45-11:30 小柳るみ	おはようストレッチ 10:15-10:45 スタッフ		ウォーターイン 10:30-11:00 スタッフ	定	定	定	定	定	定	定	定	定	定	定	定	定	定	定	定	定	定	定	定	定	定	定	
パワーヨガ 11:30-12:15 SARA	棒ピクス 11:00-12:00 河合三千代		初心者の方 大歓迎！ はじめて クロール 11:15-12:00	ナチュラル ヨガ 11:45-12:45 山下真澄	棒ピクス 11:00-12:00 河合三千代		初心者の方 大歓迎！ はじめて クロール 11:15-12:00	定	定	定	定	定	定	定	定	定	定	定	定	定	定	定	定	定	定	定	定	定	定	定	
かんたんエアロ 12:30-13:15 河合三千代	リフレッシュヨガ 12:30-13:30 SARA		ビデオクニック 12:30-13:15 岩狹昇太	FunFun!エアロ 13:00-13:45 神原美結	かんたんエアロ 12:30-13:15 河合三千代		ビデオクニック 12:30-13:15 岩狹昇太	定	定	定	定	定	定	定	定	定	定	定	定	定	定	定	定	定	定	定	定	定	定	定	
オリジナル エアロ 13:30-14:30 村岡雅恵	パレト 13:45-14:30 館取由真		岩狹インストラクター 担当限定！パーソナルスイ ムビデオ撮影実施可能！ 4月29日(月)13:30~ 5月1日(水)13:30~ 5月6日(月)13:30~ 通常のパーソナルスイ ムにプラスして、500円(税別)でビ デオ撮影を行います！その場で 修正点をお伝えし、泳ぎの改 善をしています！	POWER CARDIO 14:00-15:00 大津舞幸 金子珠枝	オリジナル エアロ 13:30-14:30 村岡雅恵		岩狹インストラクター 担当限定！パーソナルスイ ムビデオ撮影実施可能！ 4月29日(月)13:30~ 5月1日(水)13:30~ 5月6日(月)13:30~ 通常のパーソナルスイ ムにプラスして、500円(税別)でビ デオ撮影を行います！その場で 修正点をお伝えし、泳ぎの改 善をしています！	定	定	定	定	定	定	定	定	定	定	定	定	定	定	定	定	定	定	定	定	定	定	定	定
MEGADANZ 14:45-15:45 館取由真	変動改善 リフレッシュ 14:45-15:15 スタッフ			X55 15:15-16:00 金子珠枝	MEGADANZ 14:45-15:45 館取由真			定	定	定	定	定	定	定	定	定	定	定	定	定	定	定	定	定	定	定	定	定	定	定	
ゆっくりのんびりヨガ 4月29日(月)10:30~ 5月6日(月)10:30~ ゆっくりのび〜りと心と体をほぐ します。いつも以上にリフレッ シュしましょう！	棒ピクス 4月29日(月)11:00~ 棒がなくなり次第終了です。 ご自身でお持ち頂くのももちろ んOK!		長雄香織のパーソナルスイ ム 4月29日(月)18:50~ 21:00~ ゴールデンウィーク特別スケ ジュール限定！長雄のパーソナルスイ ムが受けられるチャンスです！是非こ の機会にご受講ください！ ご予約はフロントにて承ります。	POWER CARDIO 4月30日(火)14:00~ 大津 & 金子インストラクターの コラボ！ 1時間で自身の筋力と有酸素運動 を行います！エネルギー を二人と一緒に楽しみましょう！	ゆっくりのんびりヨガ 4月29日(月)10:30~ 5月6日(月)10:30~ ゆっくりのび〜りと心と体をほぐ します。いつも以上にリフレッ シュしましょう！		長雄香織のパーソナルスイ ム 4月29日(月)18:50~ 21:00~ ゴールデンウィーク特別スケ ジュール限定！長雄のパーソナルスイ ムが受けられるチャンスです！是非こ の機会にご受講ください！ ご予約はフロントにて承ります。	定	定	定	定	定	定	定	定	定	定	定	定	定	定	定	定	定	定	定	定	定	定	定	定
MEGADANZ 19:15-20:00 城間操	ナチュラルヨガ 19:15-20:00 内藤圭那恵		Omnia20 19:15-19:35	GROUP CENTERGY 19:15-20:00 MAKIKO	MEGADANZ 19:15-20:00 城間操		Omnia20 19:15-19:35	定	定	定	定	定	定	定	定	定	定	定	定	定	定	定	定	定	定	定	定	定	定	定	
GROUP CENTERGY 20:15-21:00 TOM	ZUMBA 20:15-21:00 YUKKO		Omnia30 20:15-20:45	BODY ATTACK 20:15-21:00 MAKIKO	GROUP CENTERGY 20:15-21:00 TOM		Omnia30 20:15-20:45	定	定	定	定	定	定	定	定	定	定	定	定	定	定	定	定	定	定	定	定	定	定	定	
POWER 21:15-22:00 ESSA	変動改善 リフレッシュ 21:15-21:45 スタッフ		パーソナルスイ ム 21:00-21:30 長雄香織	FIGHT DO 21:15-22:00 HIRO	POWER 21:15-22:00 ESSA		パーソナルスイ ム 21:00-21:30 長雄香織	定	定	定	定	定	定	定	定	定	定	定	定	定	定	定	定	定	定	定	定	定	定	定	
タッチターンを覚えよう！ 4月29日(月)19:30~ 普段は行えない、タッチター ンの方法を練習します。スム ーズに！0.1秒でも早く！泳ぐ ためのポイントを習得しまし ょう！				タッチターンを覚えよう！ 4月29日(月)19:30~ 普段は行えない、タッチター ンの方法を練習します。スム ーズに！0.1秒でも早く！泳ぐ ためのポイントを習得しまし ょう！				タッチターンを覚えよう！ 4月29日(月)19:30~ 普段は行えない、タッチター ンの方法を練習します。スム ーズに！0.1秒でも早く！泳ぐ ためのポイントを習得しまし ょう！				タッチターンを覚えよう！ 4月29日(月)19:30~ 普段は行えない、タッチター ンの方法を練習します。スム ーズに！0.1秒でも早く！泳ぐ ためのポイントを習得しまし ょう！				タッチターンを覚えよう！ 4月29日(月)19:30~ 普段は行えない、タッチター ンの方法を練習します。スム ーズに！0.1秒でも早く！泳ぐ ためのポイントを習得しまし ょう！				タッチターンを覚えよう！ 4月29日(月)19:30~ 普段は行えない、タッチター ンの方法を練習します。スム ーズに！0.1秒でも早く！泳ぐ ためのポイントを習得しまし ょう！				タッチターンを覚えよう！ 4月29日(月)19:30~ 普段は行えない、タッチター ンの方法を練習します。スム ーズに！0.1秒でも早く！泳ぐ ためのポイントを習得しまし ょう！				タッチターンを覚えよう！ 4月29日(月)19:30~ 普段は行えない、タッチター ンの方法を練習します。スム ーズに！0.1秒でも早く！泳ぐ ためのポイントを習得しまし ょう！			
トレーニング終了時間 23:00 最終チェックアウト 23:30				トレーニング終了時間 23:00 最終チェックアウト 23:30				トレーニング終了時間 23:00 最終チェックアウト 23:30				トレーニング終了時間 23:00 最終チェックアウト 23:30				トレーニング終了時間 23:00 最終チェックアウト 23:30				トレーニング終了時間 23:00 最終チェックアウト 23:30				トレーニング終了時間 23:00 最終チェックアウト 23:30							

休館日

★ こちらの星マークがついているプログラムは通常プログラムとの変更があるプログラムです。
変更は【内容】・【時間】・【担当者】のいずれか又は、2つ以上変更しているプログラムもございます。
参加ご予約のプログラムの内容、時間変更はご確認のうえご参加ください。

【営業時間のご案内】
平日：10:00~23:30
土・日・祝日：10:00~21:00
※祝日につきましては、曜日通りの営業です。
※最終チェックインは営業終了30分前までです。

【其他のご案内】
●定員制のレッスンは、事前にジムカウンターにて予約をお取りください。

トレーニング終了時間 23:00 最終チェックアウト 23:30