


アイレックススポーツクラブ田原 レッスンタイムスケジュール

2019年4月・5月

	月曜日			火曜日			水曜日			金曜日			土曜日			日曜日			
	スタジオ	多目的スペース	プールエリア	スタジオ	多目的スペース	プールエリア	スタジオ	多目的スペース	プールエリア	スタジオ	多目的スペース	プールエリア	スタジオ	多目的スペース	プールエリア	スタジオ	多目的スペース	プールエリア	
10:00																			
10:15~10:30	おはようストレッチ			おはようストレッチ			定 10:15~10:45 姿勢改善リフレッシュ			定 10:15~10:45 美骨盤ストレッチ			~4月練習日~ 7日・21日・28日 ~5月練習日~ 12日・19日・26日 ※当日の天候によりプール練習時間が変わる場合がございます。 変更の際は分かった時点で館内にてお知らせいたします。						
11:00	10:45~11:30 かんたんエアロ45 佐藤和子	10:45~11:30 リフレッシュヨガ 仲谷元博	10:45~11:15 水中ウォーキング 吉田奨	定 11:00~11:45 かんたんステップ45 河辺智子	10:45~11:45 太極拳 板垣文子	10:30~11:15 ウォーターシェイプ 壇林典子	11:00~11:45 ナチュラルヨガ 山本真耶	定 ¥ 11:00~12:00 ソフトキレイ ホットヨガ 中村隼人	11:00~11:45 身体改善教室(柔) 戸田真衣	定 ¥ 11:00~12:00 ソフト リラクゼーション ホットヨガ 浅野真奈美	10:30~11:15 ウォーターシェイプ 壇林典子	定 11:00~11:45 健康体操 鈴木見和子	定 ¥ 10:30~11:30 ホット ルーシーダットン 柿木敏恵	11:30~12:00 水中ウォーキング	11:30~12:15 リフレッシュヨガ 仲谷元博				11:15~12:15 リラクゼーション ホットヨガ 週替り
12:00	定 11:45~12:30 健康体操 鈴木見和子		11:30~12:15 はじめてスイム 浦口智美	12:00~12:45 ZUMBA 河辺智子	12:15~12:50 バレトン 近藤和泉	11:30~12:15 はじめてスイム 浦口智美	12:00~13:00 Fun!Fun! エアロ60 前田泰孝		12:00~12:45 GROUP CENTERGY MAYA				12:15~13:00 かんたんエアロ45 壇林典子	12:15~13:00 はじめてスイム 坪井侑紀		12:45~13:45 1週目 GW スケジュール 2週目 背泳ぎ 3週目 平泳ぎ 4週目 バタフライ 5週目 クロール	13:00~13:45 定 13:00~TATSU POWER CARDIO 仲谷元博	12:45~13:45 定 ¥ キレイホットヨガ 仲谷元博	
13:00	定 13:00~SHO UBOUND	12:45~13:30 ピラティス 石田かおり	13:00~14:00 リフレッシュヨガ 近藤和泉	13:15~浦野 コンディショニング トレーニング	13:15~浦野 コンディショニング トレーニング	13:00~14:00 リフレッシュヨガ 近藤和泉	定 13:15~隼人 POWER CARDIO	13:15~13:45 楽トレ 川口舞沙美	13:00~TATSU FIGHTDOO	12:45~13:30 ナチュラルヨガ 浅野真奈美	12:45~13:15 水中ウォーキング 吉田奨	13:15~14:00 GROUP CENTERGY 隼人	13:15~14:00 ZUMBA 豊田紗弓	13:30~14:15 はじめてスイム 吉田奨	13:30~14:15 ウォーターシェイプ 壇林典子	14:00~15:00 Fun!Fun! エアロ60 兼子かすみ	14:45~13:45 定 ¥ COMBAT MITT Tetsu	14:00~15:00 Fun!Fun! エアロ60 兼子かすみ	
14:00	13:45~14:30 MEGADANZ	定 14:00~14:30 美骨盤ストレッチ 川口舞沙美	14:15~15:00 かんたんエアロ45 近藤和泉	定 14:30~15:00 バランスボール 戸田真衣	14:45~15:15 サイトレ 仲谷元博	14:00~14:30 水中ウォーキング 仲谷元博	定 14:00~14:45 UBOUND 川口舞沙美	14:00~14:45 身体改善教室(柔) 仲谷元博	13:45~14:30 かんたんエアロ45 赤塚和代	定 13:45~14:15 バランスボール 山本真耶	13:30~14:15 はじめてスイム 吉田奨	14:15~15:15 ZUMBA 豊田紗弓	14:15~15:15 ZUMBA 豊田紗弓	14:30~15:00 定 ¥ COMBAT MITT Tetsu	14:00~15:00 Fun!Fun! エアロ60 兼子かすみ	15:15~16:00 FIGHTDOO YUKI	15:15~16:00 FIGHTDOO YUKI	15:15~16:00 FIGHTDOO YUKI	
15:00	14:45~15:30 GROUP CENTERGY 川口舞沙美		15:15~MAI FIGHTDOO	定 15:15~15:45 姿勢改善リフレッシュ 山本真耶		15:00~15:30 美骨盤ストレッチ 浦野真由子	定 15:00~15:30 美骨盤ストレッチ 浦野真由子	※ 11:30~12:15 はじめてスイム週替りレッスン [4月] 1週目 平泳ぎ 2週目 バタフライ 3週目 クロール 4週目 背泳ぎ [5月] 1週目 GW スケジュール 2週目 平泳ぎ 3週目 バタフライ 4週目 クロール 5週目 背泳ぎ	14:45~15:45 MEGADANZ Kana	14:45~15:30 リフレッシュヨガ 赤塚和代	14:15~15:15 ZUMBA 豊田紗弓	14:15~15:15 ZUMBA 豊田紗弓	15:15~16:00 定 ¥ COMBAT MITT (EASY) Tetsu	16:15~17:15 ナチュラルヨガ 塩瀬弘子	16:15~17:15 ナチュラルヨガ 塩瀬弘子	16:15~17:15 ナチュラルヨガ 塩瀬弘子	16:15~17:15 ナチュラルヨガ 塩瀬弘子		
16:00																			
17:00	カルチャー 17:00~17:50 キッズダンス 初級																		
18:00	カルチャー 18:00~18:50 キッズダンス 中級																		
19:00	19:15~20:00 かんたんエアロ45 金田由美	19:15~20:00 身体改善教室(柔) 仲谷元博	定 19:15~20:00 UBOUND MAI	19:00~20:00 リラクゼーション ホットヨガ 浅野真奈美					19:00~MaU MEGADANZ	定 19:00~19:30 美骨盤ストレッチ	19:00~19:30 美骨盤ストレッチ	19:00~19:30 美骨盤ストレッチ	19:00~20:00 キレイホットヨガ MIYU	18:30~19:15 健康体操 鈴木見和子	19:00~20:00 リラクゼーション ホットヨガ SHIORI	19:00閉館			
20:00	定 20:15~隼人 POWER	20:15~21:15 リフレッシュヨガ SHIORI	20:15~21:00 ウォーターシェイプ 金田由美	20:15~21:15 GROUP CENTERGY 隼人	20:30~21:30 ソフトキレイ ホットヨガ SHIORI	19:45~20:30 FIGHTDOO TATSU	20:45~21:30 Fun!Fun!エアロ45 兼子かすみ	20:30~21:30 ホットピラティス 石田かおり	19:45~20:45 ZUMBA 豊田紗弓	定 ¥ 20:30~21:30 パワービューティ ホットヨガ MIYU	20:00~20:45 スキルアップ 森はなよ	19:30~20:15 ウォーターシェイプ 兼子かすみ	20:00~20:45 スキルアップ 森はなよ	21:00閉館					
21:00	21:00~隼人 FIGHTDOO								定 21:00~SHO UBOUND										
22:00	22:00閉館			22:00閉館			22:00閉館			22:00閉館			22:00閉館			22:00閉館			
23:00	23:00閉館			23:00閉館			23:00閉館			23:00閉館			23:00閉館			23:00閉館			

【営業時間のご案内】
 平日 / 10:00 ~ 22:00
 土曜・祝日 / 10:00 ~ 21:00
 日曜日 / 10:00 ~ 19:00
 ※最終チェックインは営業時間終了30分前です。

【プールご利用時の注意事項】
 ●スイムキャップを必ず着用ください。
 ●必ずシャワーを頭から浴びてからご利用下さい。
 ●アクセサリ、時計、金属類は外してください。
 ●化粧、整髪料を必ず落として下さい。

【スタジオプログラムご参加時の注意事項】
 ●レッスンのご参加は安全確保の為、開始後5分までとさせていただきます。
 ●レベルに合ったクラスをお選びください。

会員の皆様へのお知らせ
 ¥ は有料レッスンです。事前にご予約が必要です。
 定 は定員制レッスンです
 カルチャー は講座にお申込の会員様のみご参加頂けます。
 ※前月より変更のあるプログラムは太枠で記載しております。
 ※スケジュール及び担当者は変更する場合がございます。
 ご了承ください。