

アイレ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2月・3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	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
10:10~10:25	おはようストレッチ			定 10:10~10:40 姿勢改善リフレッシュ 川口舞沙美						10:10~10:25 おはようストレッチ								
10:45~11:30	MEGADANZ 10:45~11:30 身体改善教室(柔) 仲谷元博	10:45~11:30 水中ウォーキング 吉田奨	10:45~11:30 水中ウォーキング 吉田奨	定 10:45~11:30 かんたんステップ45 河辺智子	10:45~11:45 太極拳 板垣文子	10:45~11:30 ウォーターシェイプ 壇林典子	10:30~11:15 ナチュラルヨガ 山本真耶	10:30~11:15 ウォーターシェイプ 赤塚和代	10:45~11:30 かんたんエアロ45 佐藤和子	定 ¥ 10:30~11:30 ソフトホットヨガ 太田もえ	10:45~11:30 ウォーターシェイプ 壇林典子	10:45~11:30 ウォーターシェイプ 壇林典子	10:30~11:30 ホット ルーシーダットン 柿木敏恵	10:30~11:30 ホット ルーシーダットン 柿木敏恵	10:30~11:30 ホット ルーシーダットン 柿木敏恵	10:30~11:30 ホット ルーシーダットン 柿木敏恵	10:30~11:30 ホット ルーシーダットン 柿木敏恵	10:30~11:30 ホット ルーシーダットン 柿木敏恵
11:00																		
11:45~12:30	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	11:30~12:15 はじめてスイム 浦口智美	11:45~12:30 ZUMBA 河辺智子	11:45~12:30 はじめてスイム 浦口智美	11:45~12:30 はじめてスイム 浦口智美	11:30~12:30 Fun! Fun! エアロ60 前田泰孝	11:00~12:00 ソフトホットヨガ Mary	11:30~12:15 スキルアップスイム 仲谷元博	11:45~12:30 美骨盤ストレッチ 川口舞沙美	11:45~12:30 はじめてスイム 吉田奨	11:45~12:30 はじめてスイム 吉田奨	11:00~12:00 ナチュラルヨガ 仲谷元博	11:00~12:00 ナチュラルヨガ 仲谷元博	11:00~12:00 ナチュラルヨガ 仲谷元博	11:00~12:00 ナチュラルヨガ 仲谷元博	11:00~12:00 ナチュラルヨガ 仲谷元博	11:00~12:00 ナチュラルヨガ 仲谷元博
12:00																		
12:45~13:30	Fun! Fun!エアロ45 河辺智子	12:45~13:30 CENTERGY 川口舞沙美	12:45~13:30 CENTERGY 川口舞沙美	12:45~13:30 CENTERGY 川口舞沙美	12:15~12:50 バレトン 近藤和泉	12:15~12:50 バレトン 近藤和泉	12:45~MaU	12:45~MaU	12:45~13:30 CENTERGY 川口舞沙美	12:45~13:30 CENTERGY 川口舞沙美	12:45~13:30 CENTERGY 川口舞沙美	12:45~13:30 CENTERGY 川口舞沙美	12:45~13:30 CENTERGY 川口舞沙美	12:45~13:30 CENTERGY 川口舞沙美	12:45~13:30 CENTERGY 川口舞沙美	12:45~13:30 CENTERGY 川口舞沙美	12:45~13:30 CENTERGY 川口舞沙美	12:45~13:30 CENTERGY 川口舞沙美
13:00																		
13:45~単人	定 13:45~14:15 美骨盤ストレッチ 川口舞沙美	13:45~14:15 美骨盤ストレッチ 川口舞沙美	13:45~14:15 美骨盤ストレッチ 川口舞沙美	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	13:15~14:00 サイトレ800 吉田奨	13:30~単人 POWER CARDIO	13:30~14:00 楽トレ 川口舞沙美	13:45~14:30 かんたんエアロ45 赤塚和代	13:45~14:15 バランスボール 山本真耶	13:45~14:15 バランスボール 山本真耶	13:45~14:15 バランスボール 山本真耶	13:45~14:15 バランスボール 山本真耶	13:45~14:15 バランスボール 山本真耶	13:45~14:15 バランスボール 山本真耶	13:45~14:15 バランスボール 山本真耶	13:45~14:15 バランスボール 山本真耶	13:45~14:15 バランスボール 山本真耶
14:00																		
14:30~15:15	ピラティス 石田かおり	14:30~15:15 ピラティス 石田かおり	14:30~15:15 ピラティス 石田かおり	14:15~15:00 かんたんエアロ45 近藤和泉	14:15~15:00 CENTERGY 単人	14:15~15:00 CENTERGY 単人	14:15~15:00 CENTERGY 単人	14:15~15:00 CENTERGY 単人	14:15~15:00 CENTERGY 単人	14:15~15:00 CENTERGY 単人	14:15~15:00 CENTERGY 単人	14:15~15:00 CENTERGY 単人	14:15~15:00 CENTERGY 単人	14:15~15:00 CENTERGY 単人	14:15~15:00 CENTERGY 単人	14:15~15:00 CENTERGY 単人	14:15~15:00 CENTERGY 単人	14:15~15:00 CENTERGY 単人
15:00																		
15:15~15:45	定 15:15~15:45 姿勢改善リフレッシュ 山本真耶	15:15~15:45 姿勢改善リフレッシュ 山本真耶	15:15~15:45 姿勢改善リフレッシュ 山本真耶	15:15~15:45 姿勢改善リフレッシュ 山本真耶	15:15~15:45 姿勢改善リフレッシュ 山本真耶	15:15~15:45 姿勢改善リフレッシュ 山本真耶	15:15~15:45 姿勢改善リフレッシュ 山本真耶	15:15~15:45 姿勢改善リフレッシュ 山本真耶	15:15~15:45 姿勢改善リフレッシュ 山本真耶	15:15~15:45 姿勢改善リフレッシュ 山本真耶	15:15~15:45 姿勢改善リフレッシュ 山本真耶	15:15~15:45 姿勢改善リフレッシュ 山本真耶	15:15~15:45 姿勢改善リフレッシュ 山本真耶	15:15~15:45 姿勢改善リフレッシュ 山本真耶	15:15~15:45 姿勢改善リフレッシュ 山本真耶	15:15~15:45 姿勢改善リフレッシュ 山本真耶	15:15~15:45 姿勢改善リフレッシュ 山本真耶	15:15~15:45 姿勢改善リフレッシュ 山本真耶
16:00																		
17:00	カルチャー 17:00~17:50 キッズダンス 初級	カルチャー 17:00~17:50 キッズダンス 初級	カルチャー 17:00~17:50 キッズダンス 初級	19:00~Moe	19:00~20:00 リラクゼーション ホットヨガ Mary	19:00~19:45 Fun! Fun!エアロ45 兼子かすみ	19:00~19:45 Fun! Fun!エアロ45 兼子かすみ	19:00~19:45 Fun! Fun!エアロ45 兼子かすみ	19:00~19:45 Fun! Fun!エアロ45 兼子かすみ	19:00~19:45 Fun! Fun!エアロ45 兼子かすみ	19:00~19:45 Fun! Fun!エアロ45 兼子かすみ	19:00~19:45 Fun! Fun!エアロ45 兼子かすみ	19:00~19:45 Fun! Fun!エアロ45 兼子かすみ	19:00~19:45 Fun! Fun!エアロ45 兼子かすみ	19:00~19:45 Fun! Fun!エアロ45 兼子かすみ	19:00~19:45 Fun! Fun!エアロ45 兼子かすみ	19:00~19:45 Fun! Fun!エアロ45 兼子かすみ	19:00~19:45 Fun! Fun!エアロ45 兼子かすみ
18:00	カルチャー 18:00~18:50 キッズダンス 中級	カルチャー 18:00~18:50 キッズダンス 中級	カルチャー 18:00~18:50 キッズダンス 中級															
19:00																		
19:15~単人	定 19:15~19:45 美骨盤ストレッチ 仲谷元博	19:10~19:55 ウォーターシェイプ 金田由美	19:10~19:55 ウォーターシェイプ 金田由美	19:45~MAI	19:45~20:15 はじめてスイム 仲谷元博	19:45~20:15 はじめてスイム 仲谷元博	19:45~20:15 はじめてスイム 仲谷元博	19:45~20:15 はじめてスイム 仲谷元博	19:45~20:15 はじめてスイム 仲谷元博	19:45~20:15 はじめてスイム 仲谷元博	19:45~20:15 はじめてスイム 仲谷元博	19:45~20:15 はじめてスイム 仲谷元博	19:45~20:15 はじめてスイム 仲谷元博	19:45~20:15 はじめてスイム 仲谷元博	19:45~20:15 はじめてスイム 仲谷元博	19:45~20:15 はじめてスイム 仲谷元博	19:45~20:15 はじめてスイム 仲谷元博	19:45~20:15 はじめてスイム 仲谷元博
20:00																		
20:15~21:00	かんたんエアロ45 金田由美	20:15~21:15 リフレッシュヨガ 安田しおり	20:15~21:15 リフレッシュヨガ 安田しおり	20:30~21:30 CENTERGY 単人	20:30~21:30 CENTERGY 単人	20:30~21:30 CENTERGY 単人	20:30~21:30 CENTERGY 単人	20:30~21:30 CENTERGY 単人	20:30~21:30 CENTERGY 単人	20:30~21:30 CENTERGY 単人	20:30~21:30 CENTERGY 単人	20:30~21:30 CENTERGY 単人	20:30~21:30 CENTERGY 単人	20:30~21:30 CENTERGY 単人	20:30~21:30 CENTERGY 単人	20:30~21:30 CENTERGY 単人	20:30~21:30 CENTERGY 単人	20:30~21:30 CENTERGY 単人
21:00																		
21:05~21:20	コア&ストレッチ																	
22:00																		
23:00																		

~2月練習日~ 10日・17日・24日
~3月練習日~ 10日・17日・31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。



11:15~11:45
水中ウォーキング
吉田奨

12:00~12:45
はじめてスイム
吉田奨

12:15~12:45
美骨盤ストレッチ
戸田真衣

13:00~13:45
かんたんエアロ45
兼子かすみ

14:00~15:00
オリジナル
エアロ60
兼子かすみ

15:15~16:00
FIGHTDO
MAI

16:15~17:15
ナチュラルヨガ
塩瀬弘子

18:30~19:15
健康体操
鈴木見和子

19:30~20:00
リラクゼーション
ホットヨガ
安田しおり

19:30~20:00
サイトレ800
仲谷元博

【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。