

アイレクススポーツクラブ PREMIA レッスンタイムスケジュール 2022年8月・9月

【営業時間】24時間営業
 【スタッフ在館時間】月～水・金/10:00～23:00 土曜/10:00～21:00 日祝/10:00～20:00

	月曜日				火曜日				水曜日				金曜日				土曜日				日曜日			
	スタジオα	スタジオβ	暗闇スタジオ	プールエリア	スタジオα	スタジオβ	暗闇スタジオ	プールエリア	スタジオα	スタジオβ	暗闇スタジオ	プールエリア	スタジオα	スタジオβ	暗闇スタジオ	プールエリア	スタジオα	スタジオβ	暗闇スタジオ	プールエリア	スタジオα	スタジオβ	暗闇スタジオ	プールエリア
10:00																								
11:00	10:30～11:15 ナチュラルヨガ 北尾千恵子			10:30～11:15 ウォーター シェイプ45 KONDO	10:30～11:15 かんたんエアロ 河合三千代				10:30～11:15 マーシャル フロアヨガ MOEKA	10:45～11:30 太極拳 週替わり	11:00～11:30 THE TRIP バーチャル		10:30～11:15 ナチュラルヨガ 北尾千恵子				10:30～11:50 THE Peach Hip スタッフ							
12:00	11:35～12:20 ZUMBA 光岡真紀	11:30～12:15 リフレッシュヨガ SARA		12:00～12:30 はじめてクロール スタッフ	11:45～12:30 ナチュラルヨガ 山下真澄				12:00～12:45 かんたんエアロ 吉川和美	11:50～12:10 THE Peach Hip MOEKA			11:45～12:30 リフレッシュヨガ 北尾千恵子				11:00～11:45 やさしい太極拳 週替わり							
13:00	12:40～13:25 フットセラピー 河合三千代			12:35～13:05 ゆっくり泳ごう スタッフ	13:00～13:45 Fun! Fun! エアロ 週替わり				13:15～14:00 ラテンダンス 川端美保	13:00～13:45 フロア ピラティス 伊藤理香			12:40～13:25 フットセラピー 河合三千代				11:15～12:00 ナチュラルヨガ 清沢ミカ							
14:00	13:45～14:30 オリジナル エアロ 村岡雅恵	13:30～14:15 マーシャル フロアヨガ 島田菜央		14:15～15:00 オリジナル エアロ 週替わり	14:20～14:50 ORIGINAL エアロ 週替わり				14:20～14:50 UBOUND YOSHITO	14:00～14:30 RPM バーチャル			13:45～14:30 オリジナル エアロ 村岡雅恵				12:30～13:15 CENERGY IZUMI							
15:00	15:00～15:45 MEGADANZ 城間	14:45～15:15 筋膜リリースストレッチ スタッフ		15:20～16:05 身体改善教室 YOSHITO	15:15～15:45 THE TRIP TAKUMI				15:15～15:45 POWER CARDIO YOSHITO	15:00～15:30 RPM バーチャル			14:45～15:15 筋膜リリースストレッチ スタッフ				12:35～13:05 ゆっくり泳ごう スタッフ							
16:00		16:00～16:30 THE TRIP バーチャル		8/2 村岡雅恵 8/9 前田泰孝 8/16 渡邊健人 8/23 小柳るみ 8/30 渡邊健人	9/6 前田泰孝 9/13 小柳るみ 9/20 村岡雅恵 9/27 渡邊健人				16:00～16:30 THE TRIP バーチャル	16:15～16:45 RPM バーチャル			15:00～15:45 ZUMBA 小畑ゆうみ				12:45～13:15 はじめて背泳ぎ 中島萌花							
17:00																								
18:00																								
19:00	19:20～19:50 UBOUND 服部優佳			19:20～19:50 LEWIS & CLARK BODYATTACK yuki					19:10～19:55 CENERGY スタッフ	19:30～20:00 THE TRIP バーチャル			18:30～19:15 FIGHT DO YOSHITO				17:20～17:50 LEWIS & CLARK BODYATTACK KYOKA							
20:00	20:15～21:00 ZUMBA YUKKO	20:10～20:40 筋膜リリースストレッチ スタッフ		20:15～21:00 スィムトレーニング 岩松みさと	20:05～20:50 パワーヨガ 内藤圭那恵				20:15～21:00 FIGHT DO 大津輝幸	20:25～20:55 MEGADANZ YOSHITO			19:10～19:55 ZUMBA 篠原ゆきえ				17:40～18:25 CENERGY Ash							
21:00	21:20～22:05 FIGHT DO 服部優佳	21:15～22:00 ナチュラルヨガ 内藤圭那恵		21:20～22:05 POWER TAKUMI	21:15～21:45 筋膜リリースストレッチ スタッフ				21:20～22:05 週替わり 大津輝幸	21:15～21:45 骨盤ケアストレッチ スタッフ			20:15～21:00 MEGADANZ 篠原ゆきえ				17:15～17:45 THE TRIP バーチャル							
22:00																								
23:00																								

THE Peach Hip 女性限定

20分だけのお尻集中フィットネス。女性限定なので周りの目を気にせず、理想のヒップを手に入れることができます。短時間でトレーニングをしたい方、一人でのトレーニングが苦手な方、初めての方におすすめです。

スタジオ定員数
 スタジオα / 49名 スタジオβ / 27名
 筋膜リリースストレッチ / 27名
 骨盤ケアストレッチ / 25名 UBOUND / 45名
 POWER・POWERCARDIO / 40名

プールレッスン定員数
 アクア / 23名 スィム / 20名

プログラム参加について

- スタジオおよびプール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。
- プログラム開始前の待機時は、新型コロナウイルス感染症予防のため、ソーシャルディスタンスに配慮し、会話をお控えいただくようお願いいたします。