アイレクススポーツクラブPREMIA＋24　お盆レッスンタイムスケジュール

8月12日(金)

スタジオα	スタジオβ	暗闇スタジオ	プール
リフレッシュヨガ 10:30–11:15 北尾千恵子		RPM 10:15–10:45 バーチャル	ウォーターシェイプ45 10:30–11:15 伊藤裕子
GROUP CENTERGY 11:45–12:30 yuki	かんたんエアロ 11:50–12:35 伊藤裕子	THE TRIP 11:30–12:00 バーチャル	
★ラテンダンス 13:10–13:55 村岡雅恵	フィットネスフラ 13:00–13:45 片江有子	THE TRIP 13:15–13:45 バーチャル	
Fun!Fun!エアロ 14:15–15:00 村岡雅恵	★マーシャルフローヨガ 14:10–14:55 濵田拓実	THE TRIP 14:30–15:00 バーチャル	
UBOUND 15:20–15:50 yuki		RPM 15:45–16:15 バーチャル	
BODY ATTACK 20:15–21:00 MEGU	骨盤ケアストレッチ 20:10–20:40 スタッフ	THE TRIP 20:15–20:45 バーチャル	
★GROUP CENTERGY 21:20–22:05 IZUMI	バックナンバーMIX	★THE TRIP 21:15–22:00 TAKUMI	拡大ver 45分！！

“★”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】
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。
参加予定のプログラム内容、
時間変更はご確認の上ご参加ください。

コラボレッスンにつきましては定員人数を
49名⇒47名に変更とさせていただきます。
※UBOUNDのクラスは45名が定員となります。

8月13日(土)

スタジオα	スタジオβ	暗闇スタジオ	プール
ナチュラルヨガ 11:15–12:00 清沢ミカ	太極拳 11:00–11:45 成田昭文	THE TRIP 11:15–11:45 バーチャル	
★GROUP CENTERGY 12:30–13:15 IZUMI	バックナンバーMIX	RPM 12:30–13:00 バーチャル	ゆっくり泳ごう 12:30–13:00 スタッフ
★FIGHTDO 13:45–14:30 服部優佳		THE TRIP 13:45–14:15 バーチャル	
★UBOUND 15:00–15:45 yuki		THE TRIP 14:45–15:15 バーチャル	
MEGADANZ 16:15–17:00 KURI		RPM 15:45–16:15 バーチャル	
BODY ATTACK 17:20–17:50 KYOKA		THE TRIP 17:00–17:30 バーチャル	
★筋膜リリースストレッチ 18:15–18:45 スタッフ			

トレーニング終了時間　20:30
最終チェックアウト　21:00

営業時間：24時間
【スタッフ在館時間】
平日/10:00～23:00
土曜日/10:00～21:00
日曜日・祝日/10:00～20:00
※スタッフ不在時は、スパ、ロッカールーム、
契約ロッカー、ラウンジ、プール、
全スタジオはご利用 いただけません。
また、レッスンもご利用いただけません。

8月14日(日)

スタジオα	スタジオβ	暗闇スタジオ	プール
		THE TRIP 11:00–11:30 バーチャル	
★ほぐしヨガ 11:30–12:15 内藤圭那恵			
★UBOUND 13:00–13:45 服部優佳 & TAKUMI	“スペシャルDAY！”		
★BODY ATTACK 14:15–15:00 KURO＆UG			
★POWER 15:30–16:15 TAKUMI＆UG			
★FIGHTDO 16:45–17:15 Ash		THE TRIP 17:15–17:45 バーチャル	
★GROUP CENTERGY 17:40–18:25 Ash	バックナンバーonly		
	筋膜リリースストレッチ 18:50–19:20 Ash		

8月14日(日)
ほぐしヨガ　11:30～
[ツボ×ヨガ]でセルフケアの効果UPを促します！
日頃の疲労を解消しよう。

コラボ３連チャン！！！
UBOUND　13:00～
服部優佳×TAKUMI

BODYATTACK　14:15～
KURO×UG

POWER　15:30～
TAKUMI×UG

トレーニング終了時間　19:30
最終チェックアウト　20:00

アイレクススポーツクラブPREMIA＋24　お盆レッスンタイムスケジュール

8月15日(月)

スタジオα / スタジオβ / 暗闇スタジオ / プール

- 10:00 ゆっくりのんびりヨガ 10:30–11:15 北尾千恵子
- 11:00 THE TRIP 11:00–11:30 バーチャル
- 11:00 アクアファイト 11:30–12:00 yuki
- 12:00 UBOUND 11:45–12:15 YOSHITO
- 12:00 バレトン 11:30–12:15 SARA
- 12:00 THE TRIP 12:00–12:30 バーチャル
- 13:00 棒ビクス 12:40–13:25 河合三千代
- 13:30 GROUP CENTERGY 13:30–14:15 服部優佳
- 13:30 RPM 13:30ー14:00 バーチャル
- 14:00 オリジナルエアロ 13:45–14:30 村岡雅恵
- 14:45 筋膜リリースストレッチ 14:45–15:15 スタッフ
- 15:00 THE TRIP 15:00ー15:30 バーチャル
- 19:10 UBOUND 19:10–19:55 服部優佳 & yuki
- 19:15 THE TRIP 19:15ー19:45 バーチャル
- 20:10 筋膜リリースストレッチ 20:10–20:40 スタッフ
- 20:00 ZUMBA 20:15–21:00 YUKKO
- 20:15 THE TRIP 20:15–20:45 バーチャル
- 20:15 スイムトレーニング 20:15–20:45 岩松みさと
- 21:00 FIGHT DO 21:20–22:05 TATSU
- 21:15 月礼拝 21:15ー22:00 内藤圭那恵
- 21:15 THE TRIP 21:15–21:45 バーチャル

限定復活！
バレエ、ヨガ、フィットネスの
動きを取り入れた
有酸素プログラムです！

限定復活！
パンチやキックの動きを取り入れた
水中エクササイズです。

“スペシャルレッスン第1弾”

8月15日(月)

ゆっくりのんびりヨガ　10:30〜
ゆっくりのんび〜り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！

棒ビクス　12:40〜
棒を使用して、全身をほぐしたり普段使われない
筋肉を刺激し、バランスを整えます。

月礼拝　20:15〜
心と身体のバランスを整えるヨガです。
「月」をテーマにしたポーズはゆったり、
リラックスのできる効果があります。

8月16日(火)

スタジオα / スタジオβ / 暗闇スタジオ / プール

- 10:00 かんたんエアロ 10:30–11:15 河合三千代
- 10:00 ウォーターシェイプ45 10:30–11:15 服部志保
- 11:00 筋膜リリースストレッチ 11:00–11:30 スタッフ
- 11:00 THE TRIP 10:45–11:15 バーチャル
- 12:00 GROUP CENTERGY 11:45–12:30 服部優佳
- 12:00 THE TRIP 12:00–12:30 バーチャル
- 13:00 Fun!Fun!エアロ 13:00–13:45 渡邊健人
- 13:15 FIGHT-DO 13:15–13:45 YOSHITO
- 13:15 RPM 13:15–13:45 バーチャル
- 14:15 オリジナルエアロ 14:15–15:00 渡邊健人
- 14:20 MEGADANZ 14:20–14:50 服部優佳
- 14:15 THE TRIP 14:15–14:45 バーチャル
- 15:15 THE TRIP 15:15–16:00 TAKUMI
- 15:20 身体改善教室 15:20–16:05 YOSHITO
- 19:20 BODY ATTACK 19:20–19:50 yuki
- 19:30 THE TRIP 19:30–20:00 バーチャル
- 19:30 はじめてクロール 19:30–20:00 井戸杏花
- 20:05 パワーヨガ 20:05–20:50 内藤圭那恵
- 20:30 THE TRIP 20:30–21:00 バーチャル
- 20:05 ゆっくり泳ごう 20:05–20:35 井戸杏花
- 20:15 UBOUND 20:15–21:00 yuki
- 21:15 筋膜リリースストレッチ 21:15–21:45 スタッフ
- 21:20 POWER 21:20–22:05 TAKUMI

拡大ver 45分！！

“またまたコラボ！！！”

8月15日(月)
UBOUND　19:10〜
服部優佳×yuki

8月17日(水)
FIGHTDO　20:15〜
大津輝幸×YOSHITO

BODYATTACK　21:20〜
大津輝幸×服部優佳

限定復活！
全力のトレーニングと休憩を交互に行う
高強度インターバルトレーニングです！

8月17日(水)

スタジオα / スタジオβ / 暗闇スタジオ / プール

- 10:00 マーシャルフローヨガ 10:30–11:15 MOEKA
- 11:00 THE TRIP 11:00–11:30 バーチャル
- 12:00 かんたんエアロ＋α 12:00–12:45 吉川和美
- 12:00 THE Peach Hip 11:50–12:10 MOEKA
- 12:30 THE TRIP 12:30–13:00 バーチャル
- 12:30 ゆっくり泳ごう 12:30–13:00 中島萌花
- 13:00 フラメンコエクササイズ 13:15–14:00 川端美保
- 13:00 フロアービラティス 13:00–13:45 伊藤理香
- 13:05 ビデオクリニック 13:05–13:50 中島萌花
- 14:00 RPM 14:00–14:30 バーチャル
- 14:20 UBOUND 14:20–14:50 YOSHITO
- 14:20 プラーナヨガ 14:20–15:05 川端美保
- 15:00 RPM 15:00–15:30 バーチャル
- 15:15 POWER CARDIO 15:15–15:45 YOSHITO
- 19:10 GROUP CENTERGY 19:10–19:55 ASKA
- 19:15 Cheetah Step 19:15–19:35 TAKUMI
- 19:15 THE TRIP 19:15–19:45 バーチャル
- 20:15 FIGHT DO 20:15–21:00 大津輝幸 & YOSHITO
- 20:25 骨盤ケアストレッチ 20:25–20:55 スタッフ
- 20:15 THE TRIP 20:15–20:45 バーチャル
- 21:15 THE TRIP 21:15–21:45 バーチャル
- 21:20 BODY ATTACK 21:20 -22:05 大津輝幸 & 服部優佳

ボクシングエクササイズをの動きを
取り入れながら身体を動かします！

“スペシャルレッスン第２弾”

8月17日(水)

フラメンコエクササイズ　13:15〜
フラメンコ独特の腕の使い方、
足の打ち方、リズムを楽しクラスです。

プラーナヨガ　14:20〜
気の巡りを整えて身体や心を整えるヨガです。

ビデオクリニック(定員8名)　13:05〜
※参加費用は￥500(税込)です。
※お支払いはチェックインの際にお願いいたします。
泳ぎの動画撮影を行い、
水の中の動きを確認していきます！
この機会に泳ぎを見直してみませんか？