

# 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10月・11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																									
10:30	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 服部志保	10:30～11:15 かんたんエアロ 河合三千代			10:30～11:15 ウォーター シェイプ45 服部志保	10:30～11:15 マーシャル フロアヨガ NAO	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 リフレッシュヨガ 北尾千恵子	10:40～11:00 くびれメイク スタッフ		10:30～11:15 ウォーター シェイプ45 伊藤裕子	10:30～10:50 くびれメイク スタッフ								
11:00			11:00～11:30 THE TRIP バーチャル																					11:00～11:30 THE TRIP バーチャル	
11:35	11:35～12:20 ZUMBA 光岡真紀	11:30～12:15 リフレッシュヨガ SARA		11:45～12:30 ナチュラルヨガ 山下真澄						11:50～12:10 くびれメイク NAO															
12:00			12:00～12:30 THE TRIP バーチャル	12:00～12:30 はじめてクロール 井上飛鳥	12:10～12:40 FIGHT DO YOSHITO			12:00～12:45 かんたんエアロ 吉川和美					11:45～12:30 M CENTERGY yuki	11:50～12:35 かんたんエアロ 伊藤裕子										11:00～11:45 やさしい太極拳 週替わり	
12:30				12:35～13:05 ゆっくり泳ごう 井上飛鳥																				11:15～11:45 THE TRIP バーチャル	
13:00	12:40～13:25 フットセラピー 河合三千代			13:00～13:45 Fun! Fun! エアロ 週替わり	13:10～13:55 M CENTERGY 服部優佳			13:00～13:45 フロア ピラティス 伊藤理香					13:10～13:55 MEGADANZ YOSHITO	13:00～13:45 フィットネスフラ 片江有子											12:00～12:30 はじめて平泳ぎ 鈴木裕登
13:30		13:30～14:15 マーシャル フロアヨガ NAO						13:15～14:00 ラテンダンス 川端美保																	12:35～13:05 ゆっくり泳ごう 鈴木裕登
14:00	13:45～14:30 オリジナル エアロ 村岡雅恵			14:15～15:00 オリジナル エアロ 週替わり	14:20～14:50 MEGADANZ 服部優佳			14:20～14:50 UBOUND YOSHITO																	12:40～13:10 MEGADANZ 服部優佳
14:30																									12:45～13:15 はじめて平泳ぎ 井戸杏花
15:00	15:00～15:45 MEGADANZ 城間			15:20～16:05 身体改善教室 YOSHITO				15:15～15:45 THE TRIP TAKUMI																	13:00～13:30 RPM バーチャル
16:00			16:00～16:30 THE TRIP バーチャル					16:15～16:45 RPM バーチャル																	13:20～13:50 ゆっくり泳ごう 井戸杏花
17:00																									13:30～14:15 UBOUND TAKUMI
18:00																									13:35～14:05 パーソナルスイム 鈴木裕登
19:00																									13:45～14:15 POWER CARDIO YOSHITO
20:00	19:20～19:50 UBOUND 服部優佳			19:20～19:50 LEWIS & CLARK BODYATTACK KYOKA				19:10～19:55 M CENTERGY ASKA																	14:00～14:30 RPM バーチャル
21:00	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	20:15～20:45 THE TRIP バーチャル	20:15～20:45 スイムトレーニング 岩松みさと	20:15～21:00 UBOUND yuki	20:05～20:50 パワーヨガ 内藤圭那恵		20:15～20:45 はじめてクロール 井戸杏花	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	20:10～20:40 骨盤ケアストレッチ スタッフ	20:15～20:45 THE TRIP バーチャル									14:15～14:45 THE TRIP バーチャル	
22:00	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	21:15～21:45 THE TRIP バーチャル		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																		14:20～14:50 オリジナル エアロ 週替わり	
23:00																									14:35～15:20 LEWIS & CLARK BODYATTACK 服部優佳

**NEW くびれメイク** 女性限定15名

20分間でくびれをつくるためのお腹、背中、体幹のトレーニングとヨガの動きを行います。女性限定なので周りの目を気にせずトレーニングに集中できます。短時間でトレーニングをしたい方、初めての方におすすめです。

10/5 UBOUND 11/2 UBOUND  
 10/12 BODYATTACK 11/9 BODYATTACK  
 10/19 UBOUND 11/16 UBOUND  
 10/26 BODYATTACK 11/23 祝日プログラム  
 11/30 BODYATTACK

**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 UBOUND/45名  
 骨盤ケアストレッチ/25名 くびれメイク/15名  
 POWER-POWERCARDIO/40名

**プールレッスン定員数**  
 アクア/23名 スイム/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。