

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12月・2023年1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 恒川翔	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 マーシャルフローヨガ 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								
11:00			11:00～11:30 THE TRIP バーチャル			11:00～11:30 筋膜リリースストレッチ スタッフ														11:00～11:45 やさしい太極拳 週替わり	11:15～11:45 THE TRIP バーチャル			11:00～11:30 THE TRIP バーチャル				
11:30		11:30～12:15 リフレッシュヨガ 二村麻穂																										
12:00	11:35～12:20 ZUMBA 光岡真紀	11:30～12:15 リフレッシュヨガ 二村麻穂	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	11:45～12:30 ナチュラルヨガ 山下真澄	12:10～12:40 FIGHT DO YOSHITO	12:00～12:30 THE TRIP バーチャル	12:00～12:45 かんたんエアロ 吉川和美	11:50～12:10 くびれメイク NAO	12:30～13:00 THE TRIP バーチャル					11:45～12:30 CENTERGY yuki	11:50～12:35 かんたんエアロ 伊藤裕子			11:30～12:00 ナチュラルヨガ 清沢ミカ	11:00～11:45 やさしい太極拳 週替わり	11:15～11:45 THE TRIP バーチャル			11:30～12:15 リフレッシュヨガ 内藤圭那恵				
12:30																												
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 井上飛鳥	13:00～13:45 Fun! Fun! エアロ 週替わり	13:10～13:55 CENTERGY 服部優佳	13:15～13:45 RPM バーチャル													12:45～13:15 はじめて背泳ぎ 井上飛鳥	12:30～13:00 RPM バーチャル	12:35～13:05 ゆっくり泳ごう 鈴木裕登	12:00～12:30 はじめて平泳ぎ 鈴木裕登	12:30～13:00 RPM バーチャル	12:35～13:05 ゆっくり泳ごう 鈴木裕登	12:40～13:10 MEGADANZ 服部優佳	13:00～13:30 RPM バーチャル	
13:30		13:30～14:15 マーシャルフローヨガ NAO	13:30～14:00 RPM バーチャル					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	13:15～13:45 THE TRIP バーチャル					13:10～13:55 MEGADANZ YOSHITO	13:00～13:45 フィットネスフラ 片江有子	13:15～13:45 THE TRIP バーチャル			13:20～13:50 スイムトレーニング 井上飛鳥				13:30～14:15 UBOUND TAKUMI				
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	14:15～14:45 THE TRIP バーチャル	14:20～14:50 UBOUND YOSHITO	14:20～15:05 ナチュラルヨガ 川端美保	14:00～14:30 RPM バーチャル					14:15～15:00 Fun! Fun! エアロ 村岡雅恵	14:10～14:55 パワーヨガ NAO	14:30～15:00 THE TRIP バーチャル			13:45～14:15 POWER CARDIO YOSHITO	13:45～14:15 THE TRIP バーチャル	13:45～14:15 パーソナルスイム 鈴木裕登	13:30～14:15 UBOUND TAKUMI					
14:30																												
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	15:00～15:30 THE TRIP バーチャル		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					15:20～15:50 UBOUND yuki				15:00～15:45 ZUMBA 小畑ゆうみ	14:45～15:15 THE TRIP バーチャル	14:35～15:20 BODYATTACK 服部優佳	15:00～15:30 THE TRIP バーチャル						
15:30																												
16:00			16:00～16:30 THE TRIP バーチャル																									
16:30					12/6 小柳るみ 1/3 年末年始休館 12/13 前田泰孝 1/10 村岡雅恵 12/20 特別休館 1/17 渡邊健人 12/27 篠原ゆきえ 1/24 小柳るみ 1/31 渡邊健人		16:15～16:45 RPM バーチャル																					
17:00																												
17:30																												
18:00																												
18:30																												
19:00	19:20～19:50 UBOUND 服部優佳		19:15～19:45 THE TRIP バーチャル		19:20～19:50 BODYATTACK KYOKA		19:30～20:00 THE TRIP バーチャル	19:10～19:55 CENTERGY ASKA	19:15～19:45 THE TRIP TAKUMI					19:10～19:55 ZUMBA 篠原ゆきえ		19:15～19:45 THE TRIP バーチャル			19:00～19:30 はじめて平泳ぎ 鈴木裕登			19:35～20:05 スイムトレーニング 鈴木裕登	19:40～20:10 筋膜リリースストレッチ スタッフ					
19:30																												
20:00																												
20:30																												
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	20:05～20:35 はじめてバタフライ 鈴木裕登	20:15～21:00 UBOUND yuki	20:05～20:50 パワーヨガ 内藤圭那恵	20:30～21:00 THE TRIP バーチャル	20:15～21:00 FIGHT DO 大津輝幸	20:25～20:55 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	20:30～21:00 スイムトレーニング 岩松みさと					20:15～21:00 MEGADANZ 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	20:10～20:40 パーソナルスイム 鈴木裕登									
21:30																												
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 骨盤ケアストレッチ スタッフ		21:20～22:05 週替わり 大津輝幸	21:30～22:00 週替わり 恒川翔	21:15～21:45 THE TRIP バーチャル					21:20～22:05 CENTERGY IZUMI	21:30～21:50 くびれメイク スタッフ	21:30～22:00 RPM バーチャル											
22:30																												
23:00																												

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。

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、会話を控えたいいただくようお願いいたします。

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 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