

アイレックススポーツクラブPREMIA+24 年末年始レッスンタイムスケジュール

12月29日(木)~1月3日(火)		1月4日(水)				1月5日(木)				1月6日(金)								
		スタジオα	スタジオβ	暗闇スタジオ	プール	スタジオα	スタジオβ	暗闇スタジオ	プール	スタジオα	スタジオβ	暗闇スタジオ	プール					
10:00														10:00				
11:00		★ マーシャル フローヨガ 10:30-11:15 TAKUMI	★ 太極拳 10:45-11:30 宮本健二	THE TRIP 11:00-11:30 パーチャル		★ お楽しみ会 10:30-11:00 PREMIA スタッフ				★ リフレッシュ ヨガ 10:30-11:15 北尾千恵子	★ くびれメイク 10:40-11:00 スタッフ	RPM 10:15-10:45 パーチャル	★ ウォーター シェイプ45 10:30-11:15 伊藤裕子	11:00				
12:00		★ かんたん エアロ+α 12:00-12:45 吉川和美	★ くびれメイク 11:50-12:10 TAKUMI	THE TRIP 12:30-13:00 パーチャル		★ パレトン 11:20-12:05 KURI		★ THE TRIP 11:15-11:45 パーチャル		★ GROUP CENTERGY 11:45-12:30 yuki	★ 骨盤inner ダイエット 11:50-12:35 伊藤裕子	★ THE TRIP 11:30-12:00 パーチャル	★ シューズをお忘れなく ご持参ください！	12:00				
13:00				★ THE TRIP 12:30-13:00 パーチャル	★ はじめて 平泳ぎ 12:45-13:15 井戸杏花	★ ナチュラル ヨガ 12:30-13:15 清沢ミカ		★ RPM 12:30-13:00 パーチャル		★ MEGADANZ 13:10-13:55 YOSHITO	★ フィットネス フラ 13:00-13:45 片江有子	★ THE TRIP 13:15-13:45 パーチャル	★ はじめて 背泳ぎ 12:45-13:15 井上飛鳥	13:00				
14:00		★ ラテンダンス 13:15-14:00 川端美保	★ 1月4日(水) 機能改善ヨガ 14:20~ 身体の機能を引き出す、 気功体操を取り入れた ヨガのクラスです。		★ ゆっくり泳ごう 13:20-13:50 井戸杏花			★ THE TRIP 13:45-14:15 パーチャル					★ スイム トレーニング 13:20-13:50 井上飛鳥	14:00				
15:00		★ 新曲発表 UBOUND 14:20-14:50 YOSHITO	★ 機能改善ヨガ 14:20-15:05 川端美保	★ RPM 14:00-14:30 パーチャル		★ POWER CARDIO 14:00-14:45 YOSHITO		★ THE TRIP 14:45-15:15 パーチャル		★ Fun!Fun! エアロ 14:15-15:00 村岡雅恵	★ パワーヨガ 14:10-14:55 NAO	★ THE TRIP 14:30-15:00 パーチャル		15:00				
16:00		★ 新曲発表 POWER CARDIO 15:15-15:45 YOSHITO		★ RPM 15:00-15:30 パーチャル		★ リフレッシュ ヨガ 15:15-16:00 北尾千恵子		★ THE TRIP 14:45-15:15 パーチャル	★ スイム トレーニング 15:00-15:30 鈴木裕登	★ UBOUND 15:20-15:50 yuki				16:00				
17:00		★ 新年は新曲づくし！ 🎉🎊				★ BODY ATTACK 16:45-17:15 yuki&KYOKA	★ 1月5日(木) PREMIAスタッフによる、 お楽しみ会を実施いたします！！ 何をやるかは当日のお楽しみ！！ 皆様のご参加を お待ちしております♪				★ “スペシャルレッスン！”				17:00			
18:00		★ 1月4日(水) UBOUND 14:20~ 担当：YOSHITO POWER CARDIO 15:15~ 担当：YOSHITO FIGHTDO 20:15~ 担当：大津輝幸 BODYATTACK 21:20~ 担当：大津輝幸&服部優佳 MEGADANZ 21:30~ 担当：恒川翔				★ “ジョイントレッスン”				★ 1月5日(木) PREMIAスタッフによる、 お楽しみ会を実施いたします！！ 何をやるかは当日のお楽しみ！！ 皆様のご参加を お待ちしております♪				★ ビデオクリニック(定員8名) 1月4日(水)20:05~ 1月5日(木)15:35~ ※参加費用は¥500(税込)です。 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？				18:00
19:00				★ THE TRIP 18:00-18:30 パーチャル		★ FIGHTDO 18:15-19:00 YOSHITO				★ スキルアップターン 19:35~ クロールと背泳ぎのターン動作の習得を 目的としたクラスです。 クイックターンの練習を行います！				19:00				
20:00		★ GROUP CENTERGY 19:10-19:55 ASKA		★ THE TRIP 19:15-19:45 TAKUMI	★ なんでも 相談会 19:30-20:00 鈴木裕登	★ 筋膜リリース ストレッチ 19:30-20:00 スタッフ				★ ZUMBA 19:10-19:55 篠原ゆきえ		★ THE TRIP 19:15-19:45 パーチャル	★ はじめて 平泳ぎ 19:00-19:30 鈴木裕登	20:00				
21:00		★ 新曲発表 FIGHTDO 20:15-21:00 大津輝幸	★ 筋膜リリース ストレッチ 20:25-20:55 スタッフ	★ THE TRIP 20:15-20:45 パーチャル	★ ビデオ クリニック 20:05-20:50 鈴木裕登	★ トレーニング終了時間 20:30 最終チェックアウト 21:00				★ MEGADANZ 20:15-21:00 篠原ゆきえ	★ 骨盤ケア ストレッチ 20:10-20:40 スタッフ	★ THE TRIP 20:15-20:45 パーチャル	★ パーソナル スイム 20:10-20:40 鈴木裕登	21:00				
22:00		★ 新曲発表 BODY ATTACK 21:20-22:05 大津輝幸 & 服部優佳	★ 新曲発表 MEGADANZ 21:30-22:00 恒川翔	★ THE TRIP 21:15-21:45 パーチャル		★ 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。				★ GROUP CENTERGY 21:20-22:05 IZUMI	★ くびれメイク 21:30-21:50 スタッフ	★ RPM 21:30-22:00 パーチャル		22:00				

年末年始特別休館

ボクシングエクササイズの動きを取り入れながら身体を動かします！

ご予約不要！！

限定復活！
パレエ、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！

“スペシャルレッスン！”

★ 特別企画 ★
1月5日(木)
PREMIAスタッフによる、
お楽しみ会を実施いたします！！
何をやるかは当日のお楽しみ！！
皆様のご参加を
お待ちしております♪

※スタジオ内の出入りは自由です。
お気軽に足をお運びください。

泳ぎの悩みはございませんか？
是非この機会になんでも
ご相談ください。

★ バックナンバー
MIX