

アイレックススポーツクラブ PREMIA レッスンタイムスケジュール 2023年2月・3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																												
10:30~11:15	ナチュラルヨガ 北尾千恵子			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 Beauty Line スタッフ	10:15~10:45 RPM バーチャル	10:30~11:15 ウォーター シェイプ45 伊藤裕子	10:30~10:50 Beauty Line 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	
11:35~12:20	ZUMBA 光岡真紀	11:30~12:15 リフレッシュヨガ 二村麻穂			11:45~12:30 ナチュラルヨガ 山下真澄																							
12:00			12:00~12:30 THE TRIP バーチャル		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 Beauty Line NAO				11:30~12:00 THE TRIP バーチャル					11:00~11:45 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			
12:35~13:05				12:35~13:05 ゆっくり泳ごう 井上飛鳥																								
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 CENTERGY 服部優佳	13:15~13:45 RPM バーチャル																					
13:30~14:15	13:30~14:15 マーシャル フロアヨガ NAO																											
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																					
14:30~15:15																												
15:00	15:00~15:45 MEGADANZ 城間																											
15:30~16:15																												
16:00																												
16:30~17:15																												
17:00																												
17:30~18:15																												
18:00																												
18:30~19:15																												
19:00																												
19:20~19:50	UBOUND 服部優佳				19:10~19:55 ZUMBA 篠原ゆきえ			19:10~19:55 CENTERGY ASKA	19:10~19:55	19:15~19:45 THE TRIP TAKUMI			19:20~19:50 BODYATTACK KYOKA		19:15~19:45 THE TRIP バーチャル													
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 MEGADANZ 篠原ゆきえ	20:05~20:50 パワーヨガ 内藤圭那恵	20:15~20:45 THE TRIP バーチャル	20:15~21:00	20:15~20:45 THE TRIP バーチャル	20:25~20:55 筋膜リリースストレッチ スタッフ	20:30~21:00 THE TRIP バーチャル		20:15~21:00 UBOUND yuki	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												
21:00																												
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 骨盤ケアストレッチ スタッフ	21:30~22:00 THE TRIP バーチャル	21:20~22:05 週替わり 大津輝幸	21:30~22:00 週替わり 恒川翔																			
22:00																												
23:00																												

NEW Beauty Line 女性限定15名

トレーニングチューブを使用して20分間で女性が気になる部位を中心にトレーニングを行います。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。

2/7 村岡雅恵 3/7 村岡雅恵
 2/14 未定 3/14 渡邊健人
 2/21 渡邊健人 3/21 小柳るみ
 2/28 小柳るみ 3/28 未定

2/1 BODYATTACK 3/1 BODYATTACK
 2/8 UBOUND 3/8 UBOUND
 2/15 BODYATTACK 3/15 BODYATTACK
 2/22 UBOUND 3/22 UBOUND
 3/29 BODYATTACK

第1, 第3, 第5週/MEGADANZ
 第2, 第4週/ZUMBA

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 ぐびれメイク/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。