

アイレクススポーツクラブ田原+24 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/10:00～22:00 土曜/10:00～21:00 日祝/10:00～19:00

時間	月曜日			火曜日			水曜日			金曜日			土曜日			日曜日			
	スタジオ	多目的	プール	スタジオ	多目的	プール	スタジオ	多目的	プール	スタジオ	多目的	プール	スタジオ	多目的	プール	スタジオ	多目的	プール	
10:00																			
10:30~11:15	リフレッシュヨガ 川口舞沙美		10:30~11:00 アクアウォーキング 小嶋果織	10:30~11:00 骨盤ケアストレッチ 川口舞沙美	2/7 クロール 2/14 バタフライ 2/21 平泳ぎ 2/28 背泳ぎ	3/7 クロール 3/14 バタフライ 3/21 平泳ぎ 3/28 背泳ぎ	10:30~11:15 ナチュラルヨガ 山本真耶		10:30~11:15 ウォーターシェイプ 赤塚和代	10:30~11:15 かんたんエアロ 青木清心		10:30~11:15 かんたんエアロ 榎林典子							
11:00			11:15~11:45 はじめて平泳ぎ 小嶋果織	11:20~12:05 Fun!Fun!エアロ 河辺智子	11:15~12:00 太極拳 大原典子	11:15~11:45 はじめて4泳法 浦口智美		11:00~12:00 キレイホットヨガ Yukari	11:30~12:00 はじめてバタフライ 小嶋果織			11:00~11:45 ZUMBA 豊田紗弓						11:15~12:15 リラクゼーション ホットヨガ 週替わり	
12:00	12:00~12:45 健康体操 鈴木見和子		11:55~12:25 スキルアップ 小嶋果織			11:55~12:25 チャレンジスイム 浦口智美	11:45~12:30 MEGADANZ 前田泰孝			11:35~12:05 FIGHT DO DAITO	11:30~12:15 ナチュラルヨガ 浅野真奈美	11:30~12:00 フィンスイム 浦口智美		12:00~12:20 Beauty Line			2/4 クロール 2/11 背泳ぎ 2/18 クロール 2/25 背泳ぎ		
13:00		12:55~13:40 ピラティス 石田かおり	2/6 クロール 2/13 バタフライ 2/20 平泳ぎ 2/27 背泳ぎ	12:30~13:05 バレトン 近藤和泉				13:00~13:30 POWER DAITO	12:55~13:25 楽トレ 川口舞沙美				12:05~12:50 健康体操 鈴木見和子	12:00~12:20 Beauty Line			3/4 クロール 3/11 背泳ぎ 3/18 クロール 3/25 背泳ぎ	12:15~12:45 筋膜リリースストレッチ スタッフ	
13:30~14:15	FIGHT DO SHUNYA		3/6 クロール 3/13 バタフライ 3/20 平泳ぎ 3/27 背泳ぎ	13:25~14:10 リフレッシュヨガ 近藤和泉						12:30~13:15 CENTERGY MAYA	13:00~14:00 リラクゼーション ホットヨガ 浅野真奈美							13:15~13:45 はじめてスイム 浦口智美	
14:00		14:00~14:30 筋膜リリースストレッチ 川口舞沙美			13:15~13:45 ZUMBA 佐藤和子			13:50~14:35 UBOUND 川口舞沙美	14:00~14:45 身体改善教室 スタッフ				13:10~13:55 かんたんエアロ 榎林典子					13:15~14:00 かんたんエアロ 青木清心	
14:45~15:30	CENTERGY 川口舞沙美			14:30~15:15 かんたんエアロ 近藤和泉		14:25~14:45 Beauty Line					13:45~14:30 かんたんエアロ 赤塚和代								14:20~15:05 POWER DAITO
15:00						レッスン定員 15名					14:50~15:35 MEGADANZ Kana	14:55~15:40 リフレッシュヨガ 赤塚和代							14:15~14:45 CENTERGY KANAYAN
16:00																			14:15~15:00 ウォーターシェイプ 榎林典子
17:00	17:00~17:45 キッズダンス 初級		おすすめケアツールのご案内 筋膜リリースストレッチで使用中! 寝る前の実施で効果倍増! 毎月2本限定で販売中!! ※価格はカラーによって異なります。																14:20~15:05 POWER DAITO
18:00	18:00~18:45 キッズダンス 中級					1:3-5週目 筋膜リリースストレッチ 2-4週目 骨盤ケアストレッチ													14:20~15:05 POWER DAITO
19:00																			15:30~16:15 FIGHT DO SHUNYA
19:05~19:50	Fun!Fun!エアロ 金田由美	19:00~20:00 キレイホットヨガ SHIORI		19:00~19:45 ZUMBA 青木清心	19:00~19:30 週替わり スタッフ	19:00~20:00 トライアスロン スクール スイム 熊谷貴志	19:00~19:45 リフレッシュヨガ RINA	19:10~19:30 Beauty Line	19:30~20:00 サイトレ スタッフ										16:00~17:00 キレイホットヨガ RINA
20:00																			16:45~17:30 ナチュラルヨガ MIYU
20:15~21:00	CENTERGY KANAYAN	20:30~21:15 ナチュラルヨガ SHIORI		20:05~20:35 FIGHT DO MAI															16:00~17:00 キレイホットヨガ RINA
21:00			20:15~21:00 ウォーターシェイプ 金田由美		20:20~21:20 ホットピラティス 石田かおり														16:45~17:30 ナチュラルヨガ MIYU
22:00				20:55~21:25 UBOUND MAI															17:45~18:30 MEGADANZ Kana
23:00																			19:00~19:45 健康体操 鈴木見和子

NEW Beauty Line 女性限定



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。

スタジオ&多目的エリア定員数
 スタジオ/31名 多目的/17名

プールエリア定員数
 ウォーターシェイプ/28名
 アクアウォーキング/22名
 スイムレッスン/16名
 ※一部レッスンを除く

レッスン WEB 予約のご案内

- 同時予約数は4枠までです。
- レッスン開始20分前までキャンセル、10分前まで予約が可能です。

ホットヨガ参加について

- 有料レッスンのため、事前にフロントにてチケットの購入が必要です。
- 参加時は、バスタオルのご持参をお願いいたします。