

ILEX THE CLUB 覚王山+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/10:00～23:00 土日祝/10:00～20:00

	月曜日		火曜日		水曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
10:00	エナジースタジオ	溶岩ホットスタジオ	エナジースタジオ	溶岩ホットスタジオ	エナジースタジオ	溶岩ホットスタジオ	エナジースタジオ	溶岩ホットスタジオ	エナジースタジオ	溶岩ホットスタジオ	エナジースタジオ	溶岩ホットスタジオ
11:00	10:45～11:30 リフレッシュヨガ KUMIKO	10:45～11:45 YOGAN HOT YOGA リラクゼーション ホットヨガ ASAMI	10:45～11:30 バレトン (Sole Synthesis) 丹羽寛子	10:45～11:45 YOGAN HOT YOGA 骨盤 REFRESH YUKI	10:45～11:30 CENTERGY TAKAHIRO	10:45～11:45 YOGAN HOT YOGA リラクゼーション ホットヨガ HIRO	10:45～11:30 ZUMBA Kana	10:45～11:45 YOGAN HOT YOGA リラクゼーション ホットヨガ 吉田治子	11:00～11:45 ナチュラルヨガ KUMIKO	11:15～11:45 POWER WATARU	11:30～12:30 YOGAN HOT YOGA リラクゼーション ホットヨガ MIZUHO	
12:00	12:00～12:45 CENTERGY SHIHO	12:15～13:15 YOGAN HOT YOGA パワービューティホットヨガ ASAMI	12:00～12:30 1,3週目 / FIGHT DO 2,4週目 / POWER WATARU	12:15～13:15 リラックス溶岩浴 12:15～13:15	12:15～13:00 ZUMBA 篠原ゆきえ	12:15～13:15 リラックス溶岩浴 12:15～13:15	12:00～12:30 FIGHT DO TAKAHIRO	12:15～13:15 YOGAN HOT YOGA パワービューティ ホットヨガ 吉田治子	12:15～13:00 CENTERGY TAKAHIRO	11:30～12:30 YOGAN HOT YOGA キレイホットヨガ 山下真澄	12:15～13:00 FIGHT DO WATARU	
13:00	13:15～13:45 UBOUND WATARU	13:45～14:45 YOGAN HOT YOGA キレイホットヨガ Shiho	12:55～13:40 ナチュラルヨガ 吉満博子	14:00～15:00 YOGAN HOT YOGA リラクゼーション ホットヨガ 吉満博子	13:30～14:00 POWER TAKAHIRO	13:45～14:45 YOGAN HOT YOGA キレイホットヨガ ELLI	13:00～13:45 バレトン 吉満博子	13:30～14:00 UBOUND 出川友貴	13:30～14:00 UBOUND 出川友貴	13:25～14:10 MEGADANZ 大城あいり	13:00～14:00 YOGAN HOT YOGA キレイホットヨガ HIRO	
14:00	14:15～15:00 MEGADANZ 南木あさみ	15:15～16:30 リラックス溶岩浴 15:15～16:30	14:00～14:45 MEGADANZ 早川みどり	14:20～14:40 女性専用 Beauty Line	15:00～15:45 リフレッシュヨガ ゆう子	15:00～15:45 リラックス溶岩浴 15:15～16:30	14:15～15:00 UBOUND 土田真由	14:30～15:15 LESMILLS BODYATTACK TAKAHIRO	14:45～15:30 マーシャルフローヨガ ゆう子	15:50～16:35 UBOUND 土田真由		
15:00	15:30～16:15 フロアピラティス 西村太一		15:15～15:45 骨盤ケアストレッチ スタッフ				15:30～16:00 筋膜リリースストレッチ スタッフ	15:45～16:30 FIGHT DO TAKAHIRO	15:30～16:30 YOGAN HOT YOGA リラクゼーションホットヨガ ゆう子			
16:00												
17:00												
18:00												
19:00	女性専用 19:00～19:20 Beauty Line	19:00～19:45 リラックス溶岩浴 19:00～19:45		19:10～20:10 YOGAN HOT YOGA キレイホットヨガ 迫口律子	19:15～19:45 LESMILLS BODYATTACK TAKAHIRO	19:15～20:15 YOGAN HOT YOGA キレイホットヨガ 吉田治子	19:30～20:00 POWER 高井 尚					
20:00	19:40～20:10 MEGADANZ TAKAHIRO	20:10～21:10 YOGAN HOT YOGA パワービューティホットヨガ AYA	19:45～20:15 FIGHT DO WATARU	20:05～20:50 CENTERGY SHIHO	20:05～20:50 CENTERGY SHIHO	20:15～21:00 フロアピラティス 迫口律子	20:25～21:10 XSS 高井 尚	20:15～21:00 フロアピラティス 迫口律子				
21:00	20:40～21:25 1,3週目 / FIGHT DO 2,4週目 / BODYATTACK TAKAHIRO	21:30～22:30 YOGAN HOT YOGA リラクゼーションホットヨガ AYA	20:35～21:20 UBOUND WATARU	20:30～21:30 YOGAN HOT YOGA リラクゼーション ホットヨガ 迫口律子	21:30～22:15 MEGADANZ 大城あいり	21:05～22:05 YOGAN HOT YOGA リラクゼーション ホットヨガ SHIHO		21:25～21:55 リフレッシュヨガ 迫口律子				
22:00			21:45～22:30 CENTERGY スタッフ									
23:00												

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。

定員人数について
エナジースタジオ / 20名
溶岩ホットスタジオ / 14名

プログラム参加について

- スタジオ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。