


# アイレクススポーツクラブ春日井+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				
	エナジースタジオ	溶岩ホットスタジオ	ジムエリア	プールエリア	エナジースタジオ	溶岩ホットスタジオ	ジムエリア	プールエリア	エナジースタジオ	溶岩ホットスタジオ	ジムエリア	プールエリア	エナジースタジオ	溶岩ホットスタジオ	ジムエリア	プールエリア	エナジースタジオ	溶岩ホットスタジオ	ジムエリア	プールエリア	エナジースタジオ	溶岩ホットスタジオ	ジムエリア	プールエリア	
10:00																									
11:00	10:30～11:15 身体改善教室	10:30～11:20 Yogan Hot Yoga ボディメイク ホットヨガ あい奈			10:45～11:30 MEGADANZ 雨木あさみ	11:00～11:45 リフレッシュヨガ 高田純子		10:30～11:00 ウォーターシェイプ 石塚由美	11:00～11:45 かんたんエアロ 稲垣寿美恵	11:00～11:50 Yogan Hot Yoga パワービューティー ホットヨガ 迫口律子			11:00～11:45 ナチュラルヨガ 小栗友紀	11:00～11:30 筋膜リリースストレッチ		11:00～11:45 ウォーターシェイプ 塚本朋子	11:00～11:45 ZUMBA YUMI	11:00～11:50 Yogan Hot Yoga パワービューティー ホットヨガ 相崎貴子		11:00～11:45 ウォーターシェイプ HIYORI	11:00～11:45 CENTERGY ARIKA	11:00～11:50 Yogan Hot Yoga パワービューティー ホットヨガ 週替わり			
12:00	11:45～12:30 ナチュラルヨガ 小栗友紀	11:35～12:30 リラックス溶岩浴	11:30～11:50 美脚トレーニング		12:00～12:45 CENTERGY REIKO				12:05～13:00 リラクセス溶岩浴	12:05～13:00 リラクセス溶岩浴			12:10～12:40 POWER KOSSY	12:10～12:55 マーシャル フローヨガ 小栗友紀			12:15～13:00 ナチュラルヨガ ゆう子	12:05～13:00 リラックス溶岩浴			12:05～12:50 MEGADANZ TAKO	12:05～13:45 リラックス溶岩浴	12:00～12:20 Beauty Line	12:00～12:30 アクアバーベル スタッフ	
13:00	12:50～13:35 ZUMBA yuki	13:00～13:50 Yogan Hot ボディメイク ホットヨガ 小栗友紀			13:10～13:55 FIGHT DO KEISHI	13:30～14:00 ピラティス KAORI			13:20～14:05 CENTERGY SHIHO	13:30～14:20 Yogan Hot Yoga リラクゼーション ホットヨガ エリ			13:05～13:50 MEGADANZ 大城あひり	13:25～13:55 骨盤ケアストレッチ		13:15～13:45 ウォーターシェイプ KUMIKO	13:30～14:00 UBOUND HANA	13:20～14:10 Yogan Hot Yoga ボディメイク ホットヨガ 週替わり			13:05～13:25 腹筋サーキット	13:15～14:00 POWER YUYA			
14:00	14:00～14:30 UBOUND ARIKA		14:00～14:20 腹筋サーキット		14:15～15:00 Fun!Fun!エアロ KAORI	14:20～15:05 CENTERGY Beauty Line			14:25～15:10 UBOUND 土田真由	14:45～15:35 Yogan Hot Yoga ボディメイク ホットヨガ REIKO			14:10～14:55 FIGHT DO HANA	14:15～15:00 身体改善教室 スタッフ			14:30～15:00 筋膜リリースストレッチ	14:40～15:30 Yogan Hot Yoga リラクゼーション ホットヨガ 週替わり			14:20～15:05 FIGHT DO KOSSY	14:00～14:50 Yogan Hot Yoga リラクゼーション ホットヨガ 週替わり	14:30～14:50 コアトレーニング	14:30～14:50 Beauty Line	
15:00	15:00～15:30 筋膜リリースストレッチ	15:00～15:50 Yogan Hot Yoga リラクゼーション ホットヨガ 迫口律子																							
16:00					<b>NEW Beauty Line</b> <small>女性限定</small>  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。																				
17:00																									
18:00																									
19:00	19:00～19:45 ZUMBA Mi-Ko	19:00～19:50 Yogan Hot Yoga ボディメイク ホットヨガ megu	19:30～19:50 Beauty Line		19:30～20:00 UBOUND KOSSY	19:00～19:45 パレトン Ma-yo			19:00～19:45 ZUMBA MAIKA	19:00～19:50 Yogan Hot Yoga パワービューティー ホットヨガ 迫口律子			19:10～19:55 CENTERGY ARIKA				19:00～19:45 BODYATTACK HANA	18:30～19:20 Yogan Hot Yoga ボディメイク ホットヨガ カヨ				15:30～16:15 マーシャル フローヨガ HANA	15:10～18:30 リラックス溶岩浴		
20:00	20:05～20:50 CENTERGY ARIKA	20:10～21:00 Yogan Hot Yoga リラクゼーション ホットヨガ 相崎貴子			20:20～21:05 FIGHT DO KOSSY	20:15～20:35 腹筋サーキット			20:10～20:55 UBOUND ARIKA	20:10～21:00 Yogan Hot Yoga ボディメイク ホットヨガ YUKIKO			20:15～21:00 MEGADANZ 酒井智子	20:15～20:45 筋膜リリースストレッチ		20:00～20:20 腹筋サーキット									
21:00	21:15～22:00 BODYATTACK KOSSY	21:20～22:10 Yogan Hot Yoga パワービューティー ホットヨガ 相崎貴子			21:30～22:15 POWER YUYA	21:15～22:00 ナチュラルヨガ 稲垣寿美恵		20:30～21:15 ウォーターシェイプ 長尾佳美	21:20～22:05 BODYATTACK HANA	21:20～22:10 リラックス溶岩浴			21:00～21:30 ウォーターシェイプ TSUBOI												
22:00																									
23:00																									

**ご案内**

- 全レッスンWEBより予約をしてご参加ください。
- 同時予約数は4枠までです。
- レッスン開始10分前までに予約が可能です。
- レッスン開始20分前までにキャンセルが可能です。
- YOGAN HOT YOGAは有料です。(330円税込)

※ジムプログラムは、ジムカウンターにて予約受付をいたします。  
 13時までのプログラムは、10時30分より予約受付。  
 13時以降のプログラムは、12時30分より予約受付。  
 19時以降のプログラムは、18時30分より予約受付。  
 ジムカウンターにて会員番号とお名前をスタッフにお伝えください。

**スタジオエリア定員数**

エナジースタジオ / 40名  
 溶岩ホットスタジオ / 17名

**プールエリア定員数**

ウォーターシェイプ / 40名  
 アクアバーベル / 16名

**ジムエリア定員数**

ジムプログラム / 8名