

ILEX THE CLUB豊田+24 レッスンタイムスケジュール 2023年4月・5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			
	アリーナ	グルーブスタジオ	ホットスタジオ	プール	アリーナ	グルーブスタジオ	ホットスタジオ	プール	アリーナ	グルーブスタジオ	ホットスタジオ	プール	アリーナ	グルーブスタジオ	ホットスタジオ	プール	アリーナ	グルーブスタジオ	ホットスタジオ	アリーナ	グルーブスタジオ	ホットスタジオ	
10:00																							
11:00		11:00～11:30 THE TRIP パーチャル	11:00～11:45 リフレッシュ ホットヨガ 川端 美保		10:45～11:30 パレトン IZUMI		11:00～11:45 キレイホットヨガ 松橋久美子		11:00～11:45 ラテンダンス 川端美保		11:15～12:00 リフレッシュヨガ 古川 真知子		11:00～11:45 MEGADANZ MANAKA	11:30～12:00 THE TRIP JOZZ	11:30～12:15 ナチュラルヨガ Ito		09:30～10:30 体育スクール			09:30～10:30 ゴールデンキッズ			
12:00	12:00～12:45 身体改善教室 YURIKO	12:00～12:30 UBOUND SHIORI			12:00～12:30 FIGHT DO RYO		12:05～12:50 CENTERGY IZUMI		12:15～12:45 BODYATTACK TATEMU	12:15～12:45 THE TRIP YUKI	12:30～13:15 ナチュラルヨガ 加藤美里		12:30～13:15 FIGHT DO JOZZ	12:30～13:00 UBOUND HONOKA	12:45～13:30 リフレッシュヨガ 二村麻穂		11:30～12:30 体育スクール			11:30～12:30 ゴールデンキッズ		12:00～12:30 筋膜リリースストレッチ RYO	
13:00																							
13:15～14:00	ZUMBA 光岡真紀	13:15～13:45 THE TRIP パーチャル	13:00～13:45 キレイホットヨガ 松橋久美子						13:15～13:45 CENTERGY MANAKA	13:15～13:45 UBOUND HONOKA													
14:00					14:00～14:30 MEGADANZ SHIORI								13:45～14:15 CENTERGY MANAKA		14:00～14:45 キレイホットヨガ 二村麻穂					13:15～13:45 THE TRIP JOZZ			
15:00																							
16:00	15:45～16:45 ゴールデンキッズ			15:45～16:45 スイミングスクール	15:45～16:45 ゴールデンキッズ				15:45～16:45 ゴールデンキッズ				15:45～16:45 体育スクール				15:45～16:45 体育スクール			15:00～15:30 ゴールデンキッズ			
17:00	16:45～17:45 ゴールデンキッズ			16:45～17:45 スイミングスクール	16:45～17:45 体育スクール				16:45～17:45 ゴールデンキッズ				16:45～17:45 体育スクール				16:45～17:45 スイミングスクール			15:00～15:45 THE TRIP パーチャル			
18:00	17:45～18:45 ゴールデンキッズ			17:45～18:45 スイミングスクール	17:45～18:45 体育スクール				17:45～18:45 ゴールデンキッズ				17:45～18:45 体育スクール				17:45～18:45 スイミングスクール			16:00～16:45 THE TRIP パーチャル			
19:00																							
19:15～20:00	FIGHT DO TATEMU	19:30～20:00 THE TRIP HONOKA	19:30～20:15 ナチュラルヨガ 山下真澄						18:45～19:45 スイミングスクール (4コース使用)				19:00～19:45 UBOUND NAHO	19:00～19:45 UBOUND NAHO	19:00～19:45 ホット身体改善教室 YURIKO	18:45～19:45 スイミングスクール (4コース使用)				15:00～15:30 FIGHT DO RYO			
20:00					20:00～20:30 BODYATTACK YUKI				19:15～19:45 THE TRIP パーチャル				19:45～20:15 UBOUND SHIORI				19:00～19:30 ホット筋膜リリースストレッチ SHIORI			16:15～17:00 CENTERGY YURIKO			
21:00	20:30～21:15 BODYATTACK YURIKO	20:30～21:00 UBOUND SHIORI	20:45～21:30 リフレッシュホットヨガ 山下真澄									20:15～20:45 UBOUND HONOKA	20:15～20:45 UBOUND SHIORI	20:15～21:00 CENTERGY CHINATSU	20:15～21:00 UBOUND SHIORI	20:15～21:00 UBOUND SHIORI	17:00～17:30 RPM パーチャル			16:20～17:05 UBOUND SHIORI			
22:00					21:00～21:30 MEGADANZ SHIORI								21:15～21:45 CENTERGY Ash				21:30～22:15 FIGHT DO NAHO	21:15～22:00 THE TRIP パーチャル	21:15～22:00 CENTERGY YURIKO	17:15～18:00 キレイホットヨガ 山下真澄			
23:00													21:30～22:15 MEGADANZ NAHO	21:45～22:30 THE TRIP パーチャル				18:00～18:30 sprint パーチャル			18:00～18:30 sprint パーチャル		

4/5, 19, 5/10, 24 THE Peach Hip
4/12, 26, 5/17, 31 Beauty Line

女性限定
19:00～19:20 週替わりレッスン YURIKO

プール利用可能時間

- 平日 10:00～15:00・19:15～22:30 ※祝日は15:00までのご利用となります。
- 日曜 13:00～19:30 ※土曜日は終日ご利用頂けません。

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。
- ご予約はレッスン開始10分前まで、キャンセルは20分前まで承ります。ご参加されない場合は、多くの方が参加できるように必ず事前にキャンセル申し込みください。

レッスン定員

アリーナ / 18名
ホットスタジオ / 21名
グルーブスタジオ / 9名