

ILEX THE CLUB 覚王山+24 レッスンタイムスケジュール 2023年6月・7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	
	エネルギースタジオ	溶岩ホットスタジオ	エネルギースタジオ	溶岩ホットスタジオ	エネルギースタジオ	溶岩ホットスタジオ	エネルギースタジオ	溶岩ホットスタジオ	エネルギースタジオ	溶岩ホットスタジオ	エネルギースタジオ	溶岩ホットスタジオ
10:00												
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) 丹羽美子	10:45～11:45 YOGAN HOT YOGA 骨盤 REFRESH YUKI	10:45～11:30 CENTERGY REINA	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	11:00～11:45 LES MILLS BODYATTACK ZOO	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	11:50～12:35 MEGADANZ 黒岩	リラクセス溶岩浴 12:15～13:15	12:15～13:00 ZUMBA 篠原ゆきえ	リラクセス溶岩浴 12:15～13:15	12:00～12:45 バレトン 吉満博子	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 ZUMBA 竹之内	11:30～12:30 YOGAN HOT YOGA キレイホットヨガ 山下真澄	12:15～12:45 筋膜リリースストレッチ スタッフ	
13:00	13:15～13:45 UBOUND WATARU		12:55～13:40 ナチュラルヨガ 吉満博子		13:20～13:40 Beauty Line		13:15～13:45 FIGHT DO KEISHI		13:30～14:00 UBOUND 出川友貴			13:00～14:00 YOGAN HOT YOGA キレイホットヨガ HIRO
14:00	14:15～15:00 MEGADANZ 雨木あさみ	13:45～14:45 YOGAN HOT YOGA キレイホットヨガ Shiho	14:00～14:45 ZUMBA TAKAKO	14:00～15:00 YOGAN HOT YOGA リラクゼーション ホットヨガ 吉満博子	14:00～14:30 筋膜リリースストレッチ スタッフ	13:45～14:45 YOGAN HOT YOGA キレイホットヨガ SHINOBU	14:15～15:00 UBOUND 土田真由		14:30～15:15 FIGHT DO WATARU	リラクセス溶岩浴 13:00～15:00	13:25～14:10 MEGADANZ 大城あいり	
15:00			15:15～15:45 骨盤ケアストレッチ スタッフ		14:50～15:35 リフレッシュヨガ ゆう子			リラクセス溶岩浴 13:45～16:30			14:35～15:20 ナチュラルヨガ ゆう子	
16:00	15:30～16:15 フロアピラティス 西村太一	リラクセス溶岩浴 15:15～16:30		リラクセス溶岩浴 15:15～16:30			15:30～16:00 筋膜リリースストレッチ スタッフ		15:45～16:30 POWER WATARU	15:30～16:30 YOGAN HOT YOGA リラクゼーションホットヨガ ゆう子	15:50～16:35 UBOUND 土田真由	リラクセス溶岩浴 14:30～18:00
17:00											16:55～17:25 骨盤ケアストレッチ スタッフ	
18:00												
19:00	女性専用 19:30～19:50 Beauty Line	19:30～20:30 YOGAN HOT YOGA キレイホットヨガ KUMIKO	19:30～20:00 FIGHT DO WATARU	19:45～20:45 YOGAN HOT YOGA リラクゼーションホットヨガ あすみ	19:15～19:45 UBOUND WATARU	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	19:25～19:55 筋膜リリースストレッチ スタッフ				
20:00	20:10～20:55 POWER WATARU		20:20～21:05 UBOUND WATARU		20:05～20:50 CENTERGY SHIHO		20:20～21:05 XSS 高井 尚		20:15～21:00 フロアピラティス 迫口律子			
21:00	21:15～22:00 週替わりプログラム スタッフ	20:50～21:50 YOGAN HOT YOGA リラクゼーションホットヨガ KUMIKO	21:25～22:10 CENTERGY REINA	21:05～22:05 YOGAN HOT YOGA パワービューティホットヨガ あすみ	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 UBOUND WATARU		21:20～21:50 リフレッシュヨガ 迫口律子			
22:00	1,3週目 / FIGHT DO 2,4週目 / BODYATTACK											
23:00												

Beauty Line 女性限定



トレーニングチューブを使用して、20分間で女性に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

エネルギースタジオ / 25名
溶岩ホットスタジオ / 18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。