

アイレクススポーツクラブ春日井 9周年レッスンスケジュール

	6/12(月)				6/13(火)				6/14(水)					
	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	★ 10:30~11:15 身体改善教室 脳トレ	10:30~11:20 Yogan Hot Yoga ボディメイク ホットヨガ あい香						10:30~11:00 ウォーターシェイプ 石塚由美					10:00	
11:00		★ 11:35~12:30 リラックス溶岩浴	11:30~11:50 美脚トレーニング	11:15~12:00 ウォーターシェイプ 土田真由	10:45~11:30 ★ MEGADANZ 南木 あさみ	11:00~11:45 アロマリラックスヨガ 高田純子	11:30~11:50 美脚サーキット	11:15~12:00 ウォーターシェイプ 石塚由美	11:00~11:45 ★ 運動器矯正エアロ 種垣寿美恵	11:00~11:50 Yogan Hot Yoga パワービューティー ホットヨガ 追口律子		11:00~11:45 ウォーターシェイプ 前本 久美子	11:00	
12:00	11:45~12:30 ナチュラルヨガ 小原友紀		12:05~12:25 コアトレーニング		12:00~12:45 GROUP CENTERGY REIKO			★ 12:15~13:00 リフレッシュヨガ 追口律子		12:05~13:00 リラックス溶岩浴	11:40~12:00 かんたんストレッチ	12:15~12:35 美脚サーキット	12:00	
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 小原友紀	13:30~13:50 かんたんストレッチ		13:10~13:55 FIGHT DO HANA	13:30~14:00 ピラティス KAORI	13:30~13:50 美脚トレーニング		13:20~14:05 GROUP CENTERGY SHIHO	13:30~14:20 Yogan Hot Yoga リラクゼーション ホットヨガ エリ	13:40~14:00 筋膜リリース		13:00	
14:00	★ 13:55~14:40 GROUP CENTERGY ARIKA		14:00~14:20 美脚サーキット		14:15~15:00 Fun!Fun!エアロ KAORI	14:20~15:05 GROUP CENTERGY REIKO	14:30~14:50 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	14:10~14:30 美脚トレーニング		14:00	
15:00	★ 15:00~15:30 筋膜リリース ストレッチ	★ 15:00~15:50 Yogan Hot Yoga AROMA リラクゼーション ホットヨガ 追口律子	★ 9周年も 癒しの空間で 汗をたくさん かきましょう! ☺				★ Special Guest ① コーポレートマスタートレーナー 大津輝幸 今年春日井9周年をレッスン2本立てで 盛り上げてくれます☺☺ 19:20~20:05 FIGHT DO 大津輝幸 20:20~21:10 UBOUND 大津輝幸×KOSSY				15:30~16:00 バトン 土田真由		15:00	
16:00		16:05~18:30 リラックス溶岩浴	6/12 (月) 10:30~11:15 身体改善教室 & 脳トレ 眠い朝を 脳トレで頭を スッキリ!								16:05~18:30 リラックス溶岩浴		16:00	
17:00													17:00	
18:00													18:00	
19:00	19:00~19:45 ZUMBA IYORI	★ 19:00~19:50 Yogan Hot Yoga ボディメイク ホットヨガ mequ			★ 19:20~20:05 FIGHT DO 大津輝幸	★ 19:00~19:45 ピラティス Ma-yo			★ 19:10~19:55 UBOUND HANA	★ 19:00~19:50 Yogan Hot Yoga アロマ パワービューティー ホットヨガ 追口律子	19:40~20:00 コアトレーニング		19:00	
20:00	20:05~20:50 GROUP 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			★ 20:25~21:10 UBOUND 大津輝幸×KOSSY	★ 20:15~20:35 Beauty Line		★ 20:30~21:15 ウォーターシェイプ 長尾佳美	★ 20:15~21:00 ZUMBA yuki	★ 20:10~21:00 Yogan Hot Yoga ボディメイク ホットヨガ YUKIKO		20:15~20:45 水中脳トレ TSUBOI	20:00	
21:00	★ 21:15~22:00 BODYATTACK KOSSY×MEGU	★ 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	★ 6/12 21:15~22:00 BODYATTACK KOSSY×MEGU GWに続いて初コラボ! どのナンバーが 出てくるかは 当日までのお楽しみ☺				★ 21:15~22:00 セルフ コンディショニング 稲垣寿美恵		★ 21:20~22:05 BODYATTACK MEGU	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	21:00	
22:00			★ 6/12 21:30~22:15 9周年限定のPOWER CARDIO ♪ KOSSYの華麗なステップに注目!!						★ Back Number Mix!					22:00

たくさん動いて身体をさらに引き締めましょう!

★ 9周年も癒しの空間で汗をたくさんかきましょう! ☺

★ Back Number Mix!

しなやかで柔軟性のある身体づくりを目指します!

いつもと違った場所でチューブトレーニング! スタジオの中で行うので、レッスン初参加の方もご参加ください!

この機会に身体の見直ししてみませんか?

★ 有料 アロマでさらにリラックス~♪

★ Back Number Mix!

アイレックススポーツクラブ春日井 9周年レッスンスケジュール

	6/16 (金)				6/17 (土)				6/18 (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	
10:00													10:00
11:00	11:00~11:45 ナチュラルヨガ 小塚友紀	11:00~11:30 筋力リリース ストレッチ		11:00~11:45 ウォーターシェイプ 塚本園子	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 GROUP CENTERGY ARIKA	11:00~11:50 Yogan Hot Yoga パワービューティー ホットヨガ 海野			11:00
12:00	12:10~12:40 BODYATTACK MEGU	12:10~12:55 ピラティス ASUMI	11:40~12:00 美脚トレーニング		12:15~13:00 月礼拝ヨガ ゆう子	12:05~13:00 リラックス溶岩浴			12:05~12:50 POWER YUYA	12:05~13:45 リラックス溶岩浴		12:00~12:30 アクアバーベル スタッフ	12:00
13:00	13:05~13:50 MEGADANZ 大城 あいり	13:25~13:55 骨盤ケアストレッチ	13:30~13:50 腹筋サーキット		13:20~14:05 UBOUND ARIKA	13:20~14:10 Yogan Hot Yoga ボディメイク ホットヨガ 海野	13:05~13:25 腹筋サーキット		13:10~13:55 MEGADANZ TAIKO				13:00
14:00	14:10~14:55 POWER KOSSY	14:15~15:00 身体改善検査 スタッフ	14:00~14:20 筋力リリース		14:30~15:00 筋力リリース 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 海野		14:20~15:05 FIGHT DO KURO×YUHO	14:00~14:50 Yogan Hot Yoga リラクゼーション ホットヨガ 海野				14:00
15:00	6/16(金) 14:10~14:55 POWER 担当:KOSSY トレーニングって 何をすると良いの？ とお困りの方！ ぜひPOWERで 全身動かしましょう！		6/16(金) 12:10~12:55 ピラティス 担当:ASUMI 9周年限定！ ストレッチポールを 使っていつもと違う クラスを			6/17(土) 12:15~13:00 月礼拝ヨガ 担当:ゆう子 月リズムに調和して リセットリフレッシュ してみましょう🙏		15:35~16:20 BODYATTACK KURO×YUHO	15:10~18:30 リラックス溶岩浴			Special Guest ③ KURO×YUHO 6/18 (日) 14:20~15:05 FIGHT DO 15:35~16:20 BODYATTACK 初参加の方も さわやかな笑顔を見ながら一緒に 汗をかきましょう❀ 9周年特別レッスンの 最終日はぜひご予約を！	15:00
16:00						15:50~17:30 リラックス溶岩浴							16:00
17:00													17:00
18:00													18:00
19:00	19:10~19:55 GROUP CENTERGY MEGU				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							19:00
20:00	20:15~21:00 MEGADANZ 瀬井智子	20:15~20:45 筋力リリース ストレッチ											20:00
21:00	21:20~22:05 FIGHT DO KEISHI×KAZUKI	Special Guest ② KEISHI×KAZUKI 金曜に豪華で懐かしいコラボ！ FIGHT DO好きな方は集合！ どの曲が出てくるかは当日まで お楽しみに！！			ご案内				定員のご案内 全レッスンWEBより予約をしてお参加ください。 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。				21:00

セルフでご利用
可能です！
ゆったりリラックス
したい方はぜひ！

ストレッチと
コアトレを一緒に！
30分で一石二鳥🙏

Special Guest ③
KURO×YUHO
6/18 (日)
14:20~15:05
FIGHT DO
15:35~16:20
BODYATTACK
初参加の方も
さわやかな笑顔を見ながら一緒に
汗をかきましょう❀
9周年特別レッスンの
最終日はぜひご予約を！

エナジースタジオ:50名
溶岩ホットスタジオ:20名
ウォーターシェイプ:45名
アクアバーベル:16名
ジムプログラム:8名