

アイレクススポーツクラブ PREMIA 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							
	スタジオα	スタジオβ	暗闇スタジオ	プールエリア	スタジオα	スタジオβ	暗闇スタジオ	プールエリア	スタジオα	スタジオβ	暗闇スタジオ	プールエリア	スタジオα	スタジオβ	暗闇スタジオ	プールエリア	スタジオα	スタジオβ	暗闇スタジオ	プールエリア	スタジオα	スタジオβ	暗闇スタジオ	プールエリア				
10:00																												
10:30	ナチュラルヨガ 北尾千恵子			ウォーターシェイプ45 恒川翔	かんたんエアロ 河合三千代			ウォーターシェイプ45 服部志保	10:30～11:15 マージナル フロアヨガ NAO	10:45～11:30 太極拳 週替わり	11:00～11:30 THE TRIP バーチャル		10:30～11:15 リフレッシュヨガ 北尾千恵子	10:40～11:00 Beauty Line スタッフ		10:30～11:15 ウォーター シェイプ45 伊藤裕子												
11:00		11:00～11:30 THE TRIP バーチャル				11:00～11:30 筋膜リリースストレッチ スタッフ																					11:00～11:30 THE TRIP バーチャル	
11:35	ZUMBA 光岡真紀	11:30～12:15 リフレッシュヨガ 二村麻穂			11:45～12:30 ナチュラルヨガ 山下真澄																							
12:00		12:00～12:30 THE TRIP バーチャル			12:00～12:30 はじめて背泳ぎ 井戸杏花	12:10～12:40 FIGHT DO YOSHITO							11:45～12:30 CENTERGY IZUMI	11:50～12:35 フロアピラティス 伊藤裕子		11:15～12:00 ナチュラルヨガ 清沢ミカ												
12:30																												
12:40	フットセラピー 河合三千代																											
13:00					13:00～13:45 Fun! Fun! エアロ 週替わり	13:10～13:55 CENTERGY 服部優佳							13:10～13:55 MEGADANZ YOSHITO	13:00～13:45 フィットネス 片江有子	13:15～13:45 THE TRIP バーチャル	12:30～13:00 はじめてクロール スタッフ	12:30～13:15 CENTERGY IZUMI											
13:30																												
13:45	オリジナル エアロ 村岡雅恵	13:30～14:15 マージナル フロアヨガ NAO																										
14:00					14:15～15:00 オリジナル エアロ 週替わり	14:20～14:50 MEGADANZ 服部優佳																						
14:30																												
14:45																												
15:00	15:00～15:45 MEGADANZ 城間	15:00～15:30 THE TRIP バーチャル																										
15:30																												
16:00		16:00～16:30 THE TRIP バーチャル																										
16:30																												
17:00																												
17:30																												
18:00																												
19:00	19:20～19:50 UBOUND 服部優佳	19:15～19:45 THE TRIP バーチャル			19:00～19:30 パーソナルスイム 鈴木裕登	19:10～19:55 ZUMBA 篠原ゆきえ							19:20～19:50 BODYATTACK KYOKA	19:15～19:45 THE TRIP バーチャル		19:00～19:30 パーソナルスイム 鈴木裕登												
19:30																												
20:00																												
20:15	ZUMBA YUKKO	20:10～20:40 筋膜リリースストレッチ スタッフ			20:05～20:50 パワーヨガ 内藤圭那恵	20:15～20:45 THE TRIP 渡邊真由							20:15～21:00 UBOUND yuki	20:10～20:40 筋膜リリースストレッチ スタッフ	20:30～21:00 THE TRIP KAN	20:10～20:40 はじめて平泳ぎ 鈴木裕登												
21:00																												
21:15																												
21:30																												
22:00																												
22:30																												
23:00																												

6/6 伊藤裕子 7/4 伊藤裕子
 6/13 伊藤裕子 7/11 渡邊健人
 6/20 渡邊健人 7/18 前田泰孝
 6/27 小柳のみ 7/25 小柳のみ

第1、第3週/宮本健二
 第2、第4、第5週/鬼頭英司

13:00～13:45
パワーヨガ
山下真澄

6/7 BODYATTACK 7/5 BODYATTACK
 6/14 UBOUND 7/12 UBOUND
 6/21 BODYATTACK 7/19 BODYATTACK
 6/28 UBOUND 7/26 UBOUND

第1、第3、第5週/MEGADANZ
 第2、第4週/ZUMBA

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。

スタジオ定員数
 スタジオα/52名 スタジオβ/31名
 筋膜リリースストレッチ/30名 UBOUND/45名
 骨盤ケアストレッチ/25名 Beauty Line/15名
 POWER-POWERCARDIO/40名

プールレッスン定員数
 アクア/32名 スイム/20名