

アイレッ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			
	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 南木あさみ	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 ウォーターシェイプ 鈴木久美子	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	11:15～12:00 ウォーターシェイプ 土田真由	12:00～12:45 CENTERGY REIKO	12:30～13:00 骨盤ケアストレッチ			12:05～13:00 ピラティス 迫口律子	12:05～13:00 リラックス溶岩浴	12:15～12:35 腹筋サーキット		12:10～12:40 FIGHT DO MEGU	12:10～12:55 ピラティス ASUMI		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 POWER YUYA	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 HANA			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	13:40～14:00 筋膜リリース		13:15～13:45 ウォーターシェイプ KUMIKO	13:05～13:50 MEGADANZ 大城あゆり	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 週替わり	13:05～13:25 腹筋サーキット	13:10～13:55 MEGADANZ TAKO				
14:00	13:55～14:40 マールシャル フローヨガ 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 REIKO			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		14:10～14:55 POWER KOSSY	14:15～15:00 身体改善教室 スタッフ		14:00～14:20 筋膜リリース	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	14:30～14:50 コアトレーニング	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	6月 6/4, 6/18, 6/25:海野 6/11:サキコ	7月 7/2, 7/16, 7/30:海野 7/9:yuki 7/23:サキコ	
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							15:30～16:00 バレトン 土田真由								15:50～17:30 リラックス溶岩浴			15:30～16:15 マールシャル フローヨガ HANA				
16:00		16:05～18:30 リラックス溶岩浴								16:05～18:30 リラックス溶岩浴														
17:00																								
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 megu			19:20～20:05 FIGHT DO MEGU	19:00～19:45 バレトン Ma-yo			19:10～19:55 UBOUND HANA	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	19:40～20:00 コアトレーニング		19:10～19:55 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						
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			20:25～21:10 UBOUND KOSSY	20:15～20:35 腹筋サーキット		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 水中筋トレ TSUBOI	20:15～21:00 MEGADANZ 酒井智子	20:15～20:45 筋膜リリースストレッチ										
21:00		21:15～22:00 BODYATTACK KOSSY			21:30～22:15 POWER YUYA	21:15～22:00 ナチュラルヨガ 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	21:20～22:05 FIGHT DO KEISHI											
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 / 50名
 溶岩ホットスタジオ / 20名

プールエリア定員数

ウォーターシェイプ / 45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