

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10月・11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																													
11:00	10:30～11:15 ナチュラルヨガ 北尾千恵子			10:20～11:05 ウォーター シェイプ45 恒川翔	10:30～11:15 かんたんエアロ 河合三千代			10:30～11:15 ウォーター シェイプ45 服部志保	10:30～11:15 マーシャル フロアヨガ 山田麻人	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		10:15～10:45 RPM バーチャル	10:20～11:05 ウォーター シェイプ45 服部志保	10:30～10:50 くびれメイク スタッフ												
12:00	11:35～12:20 リフレッシュヨガ 二村麻穂	11:25～12:10 MEGADANZ 恒川翔	11:00～11:30 THE TRIP バーチャル	12:00～12:30 THE TRIP バーチャル	11:45～12:30 ナチュラルヨガ 山下真澄	12:10～12:40 FIGHT DO YOSHITO	12:00～12:30 THE TRIP バーチャル	12:00～12:45 かんたんエアロ 吉川和美					11:45～12:30 IZUMI	11:30～12:15 フロアピラティス 北尾千恵子	11:30～12:00 THE TRIP バーチャル	11:15～12:00 ナチュラルヨガ 清沢ミカ	11:00～11:45 太極拳 週替わり	11:15～11:45 THE TRIP バーチャル	11:25～11:55 パーソナルスイム 鈴木裕登	11:30～12:15 リフレッシュヨガ 内藤圭那恵									
13:00	12:40～13:25 ZUMBA 恒川翔	12:35～13:20 フットセラピー 河合三千代		12:35～13:05 ゆっくり泳ごう 井戸杏花	13:00～13:45 Fun! Fun! エアロ 週替わり	13:10～13:55 CENTERGY yuki	13:15～13:45 RPM バーチャル	13:15～14:00 ラテンダンス 川端美保	13:00～13:45 パワーヨガ 山下真澄				13:10～13:55 MEGADANZ 南木あさみ	13:00～13:45 フィットネスフラ 片江有子	13:15～13:45 THE TRIP バーチャル	13:05～13:35 スイトレーニング 山田麻人	12:30～13:00 はじめてクロール 山田麻人	12:30～13:15 CENTERGY	12:30～13:00 RPM バーチャル	12:35～13:05 ゆっくり泳ごう 鈴木裕登	12:40～13:10 MEGADANZ 服部優佳								
14:00	13:45～14:30 オリジナル エアロ 村岡雅恵	14:15～14:45 筋膜リリースストレッチ スタッフ	13:30～14:00 RPM バーチャル		14:15～15:00 オリジナル エアロ 週替わり	14:20～14:50 MEGADANZ YOSHITO	14:15～14:45 THE TRIP バーチャル	14:20～14:50 UBOUND YOSHITO	14:20～15:05 リフレッシュヨガ 川端美保				14:15～15:00 Fun! Fun! エアロ 村岡雅恵	14:10～14:55 マーシャル フロアヨガ TAKUMI	14:30～15:00 THE TRIP バーチャル		13:45～14:15 POWER CARDIO YOSHITO		13:45～14:15 THE TRIP バーチャル	13:45～14:15 パーソナルスイム 鈴木裕登	13:30～14:15 UBOUND TAKUMI								
15:00	15:00～15:45 CENTERGY 服部優佳		15:00～15:30 THE TRIP バーチャル			15:15～16:00 身体改善教室 YOSHITO	15:15～15:45 THE TRIP TAKUMI	15:15～15:45 POWER CARDIO YOSHITO					15:20～15:50 UBOUND yuki				15:00～15:45 ZUMBA 小畑ゆうみ		14:45～15:15 THE TRIP バーチャル		14:35～15:20 BODYATTACK 服部優佳								
16:00			16:00～16:30 THE TRIP バーチャル				16:15～16:45 RPM バーチャル												15:45～16:15 RPM バーチャル		15:40～16:25 POWER TAKUMI								
17:00					10/3 伊藤裕子 10/10 前田泰孝 10/17 渡邊健人 10/24 小柳るみ 10/31 渡邊健人	11/7 未定 11/14 村岡雅恵 11/21 小柳るみ 11/28 渡邊健人													17:00～17:30 THE TRIP バーチャル		16:45～17:15 FIGHT DO Ash								
18:00																					17:40～18:25 CENTERGY Ash								
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		19:15～19:45 THE TRIP バーチャル	19:15～19:45 パーソナルスイム 鈴木裕登	19:10～19:55 CENTERGY 服部優佳				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					19:35～20:05 はじめて平泳ぎ 鈴木裕登	19:40～20:10 筋膜リリースストレッチ スタッフ								
20:00		20:10～20:40 筋膜リリースストレッチ スタッフ	20:15～20:45 THE TRIP バーチャル	20:10～20:40 はじめてバタフライ 鈴木裕登	20:15～21:00 MEGADANZ 篠原ゆきえ	20:05～20:50 パワーヨガ 内藤圭那恵	20:15～20:45 THE TRIP 渡邊真由	20:25～20:55 はじめてクロール 井戸杏花	20:15～21:00 FIGHT DO 大津輝幸	20:25～20:55 THE TRIP バーチャル			20:15～21:00 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 スイトレーニング 鈴木裕登													
21:00	21:20～22:05 FIGHT DO 服部優佳	21:15～22:00 ナチュラルヨガ 内藤圭那恵	21:15～21:45 THE TRIP バーチャル	20:45～21:15 ゆっくり泳ごう 鈴木裕登	21:20～22:05 POWER TAKUMI	21:15～21:45 筋膜リリースストレッチ スタッフ	21:15～21:45 RPM バーチャル	21:20～22:05 週替わり 大津輝幸	21:15～21:45 骨盤ケアストレッチ スタッフ	21:15～21:45 THE TRIP バーチャル			21:20～22:05 yuki	21:30～21:50 くびれメイク スタッフ	21:30～22:00 RPM バーチャル	20:45～21:15 パーソナルスイム 鈴木裕登													
22:00																													
23:00																													

11月より下記内容の変更がございます

11月より、曜日の変更および担当者の変更がございます。会員の皆様には大変ご迷惑をおかけいたしますがご理解のほどよろしくお願い致します。

実施場所:スタジオα

- 担当者変更:篠原ゆきえ⇒恒川翔
- 火曜日⇄金曜日 (火曜日と金曜日の一部レッスンが入れ替わります)
- ★ZUMBA45⇄BODYATTACK30
- ★MEGADANZ45⇄UBOUND45

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
 POWER-POWERCARDIO/40名

プールレッスン定員数

アクア/32名 スイム/20名