

アイレクススポーツクラブ田原+24 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/10:00～22:00 土曜/10:00～21:00 日祝/10:00～19:00

月曜日			火曜日			水曜日			金曜日			土曜日			日曜日			
スタジオ	多目的	プール	スタジオ	多目的	プール	スタジオ	多目的	プール	スタジオ	多目的	プール	スタジオ	多目的	プール	スタジオ	多目的	プール	
				10/3 クロール 10/10 背泳ぎ 10/17 クロール 10/24 背泳ぎ 10/31 クロール	11/7 クロール 11/14 背泳ぎ 11/21 クロール 11/28 背泳ぎ													
10:30～11:15 リフレッシュヨガ 川口舞沙美		10:30～11:00 アクアウォーキング 小嶋果織	10:30～11:00 骨盤ケアストレッチ 川口舞沙美			10:30～11:15 ナチュラルヨガ 山本真耶	¥	10:30～11:15 ウォーターシェイプ 赤塚和代				10:30～11:15 かんたんエアロ 青木清心		10:30～11:15 ウォーターシェイプ 檀林典子				
	11:20～11:50 骨盤ケアストレッチ 金山翔太	11:15～11:45 はじめて平泳ぎ 小嶋果織	11:20～12:05 Fun!Fun!エアロ 河辺智子	11:15～12:00 太極拳 大原典子	11:15～11:45 はじめてスイム 浦口智美		11:00～12:00 キレイホットヨガ Yukari		11:30～12:00 はじめてバタフライ 小嶋果織			11:35～12:05 FIGHT DO MAI	11:30～12:15 ナチュラルヨガ 浅野真奈美	11:30～12:00 フィンスイム 浦口智美	11:00～11:45 ZUMBA 豊田紗弓	¥	11:15～12:15 リラクゼーション ホットヨガ MIYU	
12:00～12:45 健康体操 鈴木見和子		11:55～12:25 スキルアップ 小嶋果織			11:55～12:25 チャレンジスイム 浦口智美	11:45～12:30 MEGADANZ 前田泰孝			12:15～12:45 チャレンジスイム 小嶋果織						12:05～12:50 健康体操 鈴木見和子		12:15～12:45 筋膜リリースストレッチ スタッフ	
	12:55～13:40 ピラティス 石田かおり	10/2 クロール 10/16 バタフライ 10/23 平泳ぎ 10/30 背泳ぎ 11/6 クロール 11/13 バタフライ 11/20 平泳ぎ 11/27 背泳ぎ	12:30～13:05 バレトン 近藤和泉			13:00～13:30 POWER MAI	12:55～13:25 楽トレ 川口舞沙美			12:30～13:15 CENTERGY MAYA	¥	13:00～14:00 リラクゼーション ホットヨガ 浅野真奈美			13:10～13:55 かんたんエアロ 檀林典子		13:15～14:00 交替わり 青木清心	
13:30～14:15 FIGHT DO GEN			13:25～14:10 リフレッシュヨガ 近藤和泉	13:15～13:45 ZUMBA 佐藤和子		13:50～14:35 UBOUND 川口舞沙美									14:15～14:45 CENTERGY KANAYAN	14:20～15:05 POWER GEN	1・3・5週目/かんたんエアロ 2・4週目/ZUMBA	
	14:00～14:30 筋膜リリースストレッチ 川口舞沙美			14:20～14:50 CENTERGY スタッフ			14:00～14:45 身体改善教室 戸田真衣			13:45～14:30 かんたんエアロ 赤塚和代					14:15～15:00 ウォーターシェイプ 檀林典子			
14:45～15:30 CENTERGY 川口舞沙美			14:30～15:15 かんたんエアロ 近藤和泉							14:50～15:35 MEGADANZ Kana	14:55～15:40 リフレッシュヨガ 赤塚和代		15:05～15:50 UBOUND MASA			15:30～16:15 FIGHT DO GEN	¥	
		おすすめケアツールのご案内												16:15～17:30 フラダンス		16:00～17:00 キレイホットヨガ RINA		
17:00～17:45 キッズダンス 初 級																Beauty Line 女性限定		
18:00～18:45 キッズダンス 中 級																トレーニングチューブを使用して、 20分間で女性が気になる部位を 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。		
19:05～19:50 Fun!Fun!エアロ 金田由美	19:00～19:45 身体改善教室 仲谷元博		19:00～19:45 リフレッシュヨガ RINA	19:00～19:30 筋膜リリースストレッチ スタッフ	19:00～20:00 トリアスロン スクール スイム 熊谷貴志	19:00～19:45 MEGADANZ 前田泰孝	19:10～19:55 CENTERGY GEN	19:30～20:00 サイトレ スタッフ		19:15～19:45 POWER MAI	19:00～19:45 ピラティス 石田かおり	11/10 バタフライ 11/17 平泳ぎ 11/24 背泳ぎ	19:00～19:45 健康体操 鈴木見和子	19:00～20:00 リラクゼーション ホットヨガ 金田宏美				
20:15～21:00 UBOUND MASA	¥ 20:20～21:20 リラクゼーション ホットヨガ 仲谷元博	20:15～21:00 ウォーターシェイプ 金田由美	20:05～20:35 UBOUND MAI	¥ 20:20～21:20 パワービューティー ホットヨガ RINA		20:15～20:45 FIGHT DO GEN	20:20～20:50 骨盤ケアストレッチ スタッフ			20:15～21:00 ZUMBA 青木清心	¥ 20:20～21:20 ホットピラティス 石田かおり	19:55～20:40 スキルアップ 森はなよ						
			20:55～21:25 CENTERGY KANAYAN									20:45～21:30 サイトレ 森はなよ						
スタジオ&多目的エリア定員数 スタジオ/31名 多目的/17名																		
プールエリア定員数 ウォーターシェイプ/28名 アクアウォーキング/22名 スイムレッスン/16名 ※一部レッスンを除く																		
レッスン WEB 予約のご案内 ●同時予約数は4枠までです。 ●レッスン開始20分前までキャンセル、10分 前まで予約が可能です。																		
ホットヨガ参加について ●有料レッスンのため、事前にフロントにてチ ケットの購入が必要です。 ●参加時は、バスタオルのご持参をお願いい たします。																		

Beauty Line 女性限定



トレーニングチューブを使用して、20分間で女性が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。

スタジオ&多目的エリア定員数

スタジオ/31名 多目的/17名

プールエリア定員数

ウォーターシェイプ/28名
アクアウォーキング/22名
スイムレッスン/16名
※一部レッスンを除く

レッスン WEB 予約のご案内

●同時予約数は4枠までです。
●レッスン開始20分前までキャンセル、10分前まで予約が可能です。

ホットヨガ参加について

●有料レッスンのため、事前にフロントにてチケットの購入が必要です。
●参加時は、バスタオルのご持参をお願いいたします。