

ILEX THE CLUB 覚王山+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/10:00～23:00 土日祝/10:00～20:00

	月曜日		火曜日		水曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
	エネルギースタジオ	溶岩ホットスタジオ	エネルギースタジオ	溶岩ホットスタジオ	エネルギースタジオ	溶岩ホットスタジオ	エネルギースタジオ	溶岩ホットスタジオ	エネルギースタジオ	溶岩ホットスタジオ	エネルギースタジオ	溶岩ホットスタジオ
10:00												
11:00	10:45～11:30 リフレッシュヨガ KUMIKO	10:45～11:45 YOGAN HOT YOGA リラクゼーション ホットヨガ ASAMI	10:45～11:30 バレトン (Sole Synthesis) 丹羽舞子	10:45～11:45 YOGAN HOT YOGA 骨盤 REFRESH YUKI	10:45～11:30 CENTERGY YURIKO	10:45～11:45 YOGAN HOT YOGA リラクゼーション ホットヨガ HIRO	10:45～11:30 ZUMBA Kana	10:45～11:45 YOGAN HOT YOGA リラクゼーション ホットヨガ 吉田治子	11:00～11:45 ナチュラルヨガ KUMIKO	11:00～11:45 LES MILLS BODYATTACK ZOO	11:00～11:45	11:30～12:30 YOGAN HOT YOGA リラクゼーション ホットヨガ MIZUHO
12:00	12:00～12:45 CENTERGY SHIHO	12:15～13:15 YOGAN HOT YOGA パワービューティホットヨガ ASAMI	11:50～12:35 MEGADANZ 黒岩	12:00～12:45 ZUMBA 篠原ゆきえ	12:00～12:45 ZUMBA 篠原ゆきえ	12:00～12:45 ZUMBA 篠原ゆきえ	12:00～12:45 バレトン 吉満博子	12:15～13:15 YOGAN HOT YOGA キレイホットヨガ 吉田治子	12:15～13:00 ZUMBA 竹之内	11:30～12:30 YOGAN HOT YOGA キレイホットヨガ 山下真澄	12:15～12:45 筋膜リリースストレッチ スタッフ	12:15～12:45 筋膜リリースストレッチ スタッフ
13:00	13:15～13:45 UBOUND WATARU		12:55～13:40 ナチュラルヨガ 吉満博子		13:10～13:40 POWER YURIKO	13:15～13:45 FIGHT DO KEISHI			13:30～14:00 UBOUND 出川友貴			13:00～14:00 YOGAN HOT YOGA キレイホットヨガ HIRO
14:00	14:15～15:00 MEGADANZ 雨木あさみ	14:20～15:20 YOGAN HOT YOGA キレイホットヨガ KUMIKO	14:00～14:45 ZUMBA TAKAKO	14:00～15:00 YOGAN HOT YOGA リラクゼーション ホットヨガ 吉満博子	14:00～14:30 筋膜リリースストレッチ スタッフ	14:15～15:00 UBOUND 土田真由			14:30～15:15 CENTERGY REINA	13:00～15:00 リラックス溶岩浴	13:25～14:10 MEGADANZ 大城あいり	
15:00			15:15～15:45 骨盤ケアストレッチ スタッフ		14:50～15:35 リフレッシュヨガ ゆう子	15:30～16:00 筋膜リリースストレッチ スタッフ						14:35～15:20 ナチュラルヨガ ゆう子
16:00	15:30～16:15 フロアピラティス 西村太一	15:35～16:30 リラックス溶岩浴		15:15～16:30 リラックス溶岩浴					15:45～16:30 POWER WATARU	15:30～16:30 YOGAN HOT YOGA リラクゼーションホットヨガ ゆう子	15:50～16:35 UBOUND 土田真由	14:30～18:00 リラックス溶岩浴
17:00									17:00～17:45 FIGHT DO WATARU	17:00～18:00 リラックス溶岩浴	16:55～17:25 骨盤ケアストレッチ スタッフ	
18:00												
19:00	19:35～19:55 Beauty Line	19:30～20:30 YOGAN HOT YOGA キレイホットヨガ あすみ	19:30～20:00 POWER WATARU	19:45～20:45 YOGAN HOT YOGA リラクゼーションホットヨガ あすみ	19:15～19:45 UBOUND ISAAC	19:15～20:15 YOGAN HOT YOGA キレイホットヨガ 吉田治子	19:30～20:00 POWER 高井 尚	19:35～19:55 Beauty Line				
20:00	20:15～21:00 FIGHT DO KOHHEI		20:20～21:05 UBOUND WATARU		20:05～20:50 CENTERGY SHIHO	20:20～21:05 XSS 高井 尚	20:15～21:00 フロアピラティス 追口律子					
21:00	21:20～22:05 CENTERGY KOHHEI	20:50～21:50 YOGAN HOT YOGA リラクゼーションホットヨガ あすみ	21:25～22:10 ZUMBA TAKAKO	21:05～22:05 YOGAN HOT YOGA パワービューティホットヨガ あすみ	21:30～22:15 MEGADANZ 大城あいり	21:25～21:55 UBOUND ISAAC	21:20～21:50 リフレッシュヨガ 追口律子					
22:00												
23:00												

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。

定員人数について

エネルギースタジオ / 25名
溶岩ホットスタジオ / 18名

プログラム参加について

- スタジオ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。
- プログラム開始前の待機時は、新型コロナウイルス感染予防のため、ソーシャルディスタンスに配慮し、会話をお控えいただくようお願いいたします。