

アイレ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				
	エナジースタジオ	溶岩ホットスタジオ	ジムエリア	ブルエリア	エナジースタジオ	溶岩ホットスタジオ	ジムエリア	ブルエリア	エナジースタジオ	溶岩ホットスタジオ	ジムエリア	ブルエリア	エナジースタジオ	溶岩ホットスタジオ	ジムエリア	ブルエリア	エナジースタジオ	溶岩ホットスタジオ	ジムエリア	ブルエリア	エナジースタジオ	溶岩ホットスタジオ	ジムエリア	ブルエリア	
10:00																									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 雨木あさみ			10:30～11:00 ウォーターシェイプ 石塚由美			¥ 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 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 MEGU	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		11:00	
12:00	11:45～12:30 ナチュラルヨガ 小栗友紀	11:35～12:30 リラクセス溶岩浴	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				12:15～13:00 ピラティス 迫口律子	12:05～13:00 リラクセス溶岩浴	12:15～12:35 HIITトレーニング		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 リラクセス溶岩浴			12:05～12:50 MEGADANZ TAKO	12:05～13:45 リラクセス溶岩浴	12:00～12:30 アクアバーベル スタッフ	12:00	
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		13:05～13:50 MEGADANZ 大城あいり	13:25～13:55 骨盤ケアストレッチ		13:15～13:45 ウォーターシェイプ KUMIKO	13:20～14:05 UBOUND YURIKO	¥ 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 POWER KAZZ			13:00	
14:00	14:00～14:30 BODYATTACK YURIKO		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	14:30～14:50 腹筋サーキット		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			14:10～14:55 POWER CARDIO 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	10/7:海野 10/14、10/28:エリ 10/21:yuki	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	10/1:エリ 10/8、10/15、10/22:海野 10/29:サキコ	14:00		
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																							15:00
16:00																									16:00
17:00		16:05～18:30 リラクセス溶岩浴																							17:00
18:00																									18:00
19:00	19:00～19:45 MEGADANZ BODYATTACK 篠原ゆきえ	¥ 19:00～19:50 Yogan Hot Yoga ボディメイク ホットヨガ megu			19:20～20:05 UBOUND KOSSY	19:00～19:45 パレトン Ma-yo			19:10～20:00 ZUMBA yuki	¥ 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 HIITトレーニング		19:10～19:55 CENTERGY MEGU	女性限定 19:15～19:35 Beauty Line			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						19:00	
20:00	20:05～20:50 CENTERGY YURIKO	¥ 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 FIGHT DO YURIKO	20:10～20:40 筋膜リリース ストレッチ		20:30～21:15 ウォーターシェイプ 長尾佳美	20:15～21:00 週替わり	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										20:00	
21:00	21:15～22:00 BODYATTACK KOSSY	¥ 21:20～22:10 Yogan Hot Yoga パワービューティー ホットヨガ 相崎貴子			21:30～22:15 POWER YURIKO	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 リラクセス溶岩浴		21:00～21:30 ウォーターシェイプ TSUBOI	21:20～22:05 FIGHT DO											21:00	
22:00																									22:00
23:00																									23:00

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

ブルエリア定員数
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

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。

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

ブルエリア定員数

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