

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12月・2024年1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	溶岩ホットスタジオ	ジムエリア	プールエリア	スタジオ	溶岩ホットスタジオ	ジムエリア	プールエリア	スタジオ	溶岩ホットスタジオ	ジムエリア	プールエリア	スタジオ	溶岩ホットスタジオ	ジムエリア	プールエリア	スタジオ	溶岩ホットスタジオ	ジムエリア	プールエリア	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	エナジースタジオ			エナジースタジオ				エナジースタジオ				エナジースタジオ				エナジースタジオ				エナジースタジオ			
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	11:00～11:45 リフレッシュヨガ 高田 絢子		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 高田 絢子	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		
12:00	12:00～12:30 UBOUND YURIKO	11:35～13:00 リラックス溶岩浴	11:30～11:50 美脚トレーニング	12:00～12:45 CENTERGY REIKO		12:05～12:25 コアトレーニング		12:15～13:00 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 HIITトレーニング		12:10～12:40 FIGHT DO KOSSY	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 MEGADANZ TAKO	12:05～13:45 リラックス溶岩浴	12:00～12:30 アクアバーベル スタッフ	
13:00	12:50～13:35 ZUMBA yuki			13:10～13:55 FIGHT DO MEGU	13:30～14:00 ピラティス KAORI	13:30～13:50 かんたんストレッチ		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 KAZZ	¥ 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			
14:00	14:00～14:30 BODYATTACK YURIKO	¥ 13:30～14:20 Yogan Hot Yoga ボディメイク ホットヨガ REIKO	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	12/2、12/16:海野 12/9、12/23:エリ		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	12/3、12/17:海野 12/10:yuki 12/24:さきこ	
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 パレトン 土田真由															
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								15:50～17:30 リラックス溶岩浴				15:30～16:15 マーシャル フローヨガ HANA	15:10～18:30 リラックス溶岩浴	
17:00																							
18:00																							
19:00	19:00～19:45 MEGADANZ 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			19:10～19:55 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 YURIKO				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 MEGU	¥ 20:10～21:00 Yogan Hot Yoga リラクゼーション ホットヨガ 相崎貴子						20:30～21:15 ウォーターシェイプ 長尾佳美	20:15～21:00 UBOUND KAZZ	¥ 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																							
22:00	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 リラックス溶岩浴			21:20～22:05 FIGHT DO KEISHI											
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

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

ご案内

●全レッスンWEBより予約をしてお楽しみください。
●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。

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