アイレクススポーツクラブ春日井　年末年始特別レッスンスケジュール

12/27（水）

エナジースタジオ
- 11:00～11:45 かんたんエアロ 勝田麻梅恵
- 12:15～13:00 ナチュラル筋ガ 迫口律子
- 13:20～14:05 GROUP CENTERGY MEGU
- 14:25～15:10 UBOUND 土屋真由
- 15:30～16:00 バレトン 土屋真由
- 19:10～19:55 UBOUND KAZZ
- 20:15～21:00 FIGHT DO NAMIKI
- 21:20～22:05 BODY ATTACK NAMIKI

溶岩ホットスタジオ
- 有料 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
- 12:05～13:00 リラックス溶岩浴
- 有料 13:30～14:20 Yogan Hot Yoga リラクゼーション ホットヨガ エリ
- 有料 14:45～15:35 Yogan Hot Yoga ホットピラティス REIKO
- 16:05～18:30 リラックス溶岩浴
- 有料 19:00～19:50 Yogan Hot Yoga アロマ パワービューティー ホットヨガ 迫口律子
- 20:10～21:00 Yogan Hot Yoga ボディメイク ホットヨガ YUKIKO
- 21:20～22:10 リラックス溶岩浴

ジムエリア
- 11:40～12:00 かんたんストレッチ
- 12:15～12:35 筋膜サーキット
- 13:00～14:00 カラダ年齢 測定会
- 19:30～20:30 カラダ年齢 測定会

プールエリア
- 11:00～11:45 ウォーターシェイプ 鈴木 久美子

12/29（金）

エナジースタジオ
- 11:00～11:45 アロマリラックスヨガ 高岡絢子
- 12:10～12:40 FIGHT DO KOSSY
- 13:05～13:50 UBOUND KOSSY
- 14:10～14:55 POWER CARDIO KOSSY
- 19:00～19:30 GROUP CENTERGY KOTA
- 20:00～21:00 BODY ATTACK KOTA＆YURIKO
- 21:20～22:20 FIGHT DO コラボ

溶岩ホットスタジオ
- 11:00～11:30 筋膜リリース ストレッチ
- 12:10～12:55 ストレッチポール ピラティス ASUMI
- 13:25～13:55 骨盤ケア＆コアトレ
- 14:15～15:00 身体環境改善
- 19:00～19:30 筋膜リリース ストレッチ

ジムエリア
- 11:40～12:00 肩関トレーニング
- 14:00～14:20 筋膜リリース

プールエリア
- 13:00～13:30 アクアウォーキング スタッフ

12/29(金)
12:10～13:00
ストレッチポールピラティス
ローラーを使って一味違う
ピラティスを楽しみましょう

KOSSY3連チャン！
2023年最終日に
追い込みましょう

ストレッチ+トレーニング
カラダを締めましょう★

バックナンバーMIX！

寒い冬こそホットピラティス
にチャレンジ
してみませんか？

名駅SKYからKOTAが
帰ってくる！！
今回はセンタジーとアタック2
本立て！！
あなたはアタック60分
耐えられるかな？！

2023年ラストレッスン！
コラボのメンバーは
当日までのお楽しみです♪
2023年締めくくりましょう！

Special Lesson 12/29(金)

19:00～19:30
GROUP CENTERGY
担当：KOTA

20:00～21:00
BODY ATTACK
担当：KOTA＆YURIKO

21:20～22:20
FIGHT DO

1/5（金）

エナジースタジオ
- 11:00～11:45 アロマリラックスヨガ 高岡絢子
- 12:10～12:40 FIGHT DO KOSSY
- 13:05～13:50 MEGADANZ 大城あいり
- 14:10～14:55 POWER CARDIO KOSSY
- 19:00～19:45 UBOUND ARIKA
- 20:15～21:00 MEGADANZ 鍋井智子
- 21:20～22:05 FIGHT DO HANA

溶岩ホットスタジオ
- 11:00～11:30 筋膜リリース ストレッチ
- 12:10～12:55 ピラティス ASUMI
- 13:25～13:55 骨盤ケアストレッチ
- 14:15～15:00 身体環境改善
- 19:00～19:30 筋膜リリース ストレッチ
- 20:15～21:00 GROUP CENTERGY ARIKA

ジムエリア
- 11:40～12:00 肩関トレーニング
- 14:00～14:20 筋膜リリース

プールエリア
- 11:00～11:45 ウォーターシェイプ 増本 勝子
- 13:15～13:45 ウォーターシェイプ KUMIKO

Special Lesson 1/5(金)

19:00～19:45
UBOUND
担当：ARIKA

20:15～21:00
GROUP CENTERGY
担当：ARIKA

2024年始まります！
お休み明けなので
無理せず運動を
始めていきましょう♪

ARIKAが豊橋から
帰ってくる！！
2024年1発目はARIKAと一緒に
センタジーとユーバウンドを
楽しみましょう

1/6（土）

エナジースタジオ
- 11:00～11:45 ZUMBA YUMI
- 12:15～13:00 太陽礼拝ヨガ ゆう子
- 13:20～14:05 UBOUND KAZZ
- 14:30～15:00 筋膜リリース ストレッチ
- 19:00～19:45 BODY ATTACK HANA

溶岩ホットスタジオ
- 有料 11:00～11:50 Yogan Hot Yoga パワービューティー ホットヨガ 橋崎絢子
- 12:05～13:00 リラックス溶岩浴
- 有料 13:20～14:10 Yogan Hot Yoga ボディメイク ホットヨガ 美雨
- 有料 14:40～15:30 Yogan Hot Yoga リラクゼーション ホットヨガ 美雨
- 15:50～17:30 リラックス溶岩浴
- 有料 18 :30～19 :20 Yogan Hot Yoga ボディメイク ホットヨガ 次田

プールエリア
- 11:00～11:45 ウォーターシェイプ HIYORI

1/6(土)
12:15～13:00
太陽礼拝ヨガ
年の始まりに、太陽礼拝を
体現してみましょう

ご案内

エナジースタジオ：50名
溶岩ホットスタジオ：20名
ウォーターシェイプ：45名
アクアバーベル：16名
ジムプログラム：8名