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

12/24(日)

エナジースタジオ
- 11:00~11:45 BODY ATTACK MOTO
- 12:05~12:50 MEGADANZ TAIKO
- 13:10~13:55 POWER KAZZ
- 14:20~15:05 FIGHT DO HANA＆KOSSY
- 16:00~17:00 カラダ年齢測定会

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 エリ
- 12:05~13:45 リラックス溶岩浴
- 有料 14:00~14:50 Yogan Hot Yoga リラクゼーション ホットヨガ さきと
- 15:10~18:30 リラックス溶岩浴

ジムエリア
- 有料 12:00~13:00 カラダ年齢測定会

プールエリア
- 12:00~12:30 アクアバーベル スタッフ

バックナンバーMIX！

12/24(日)
11：00～11：45
BODY ATTACK
年末年始1発目は
MOTOが帰ってくる！！
朝イチアタックで
脂肪燃焼効果を
上げていきましょう

HANAとKOSSYの
コラボレッスン！
今年のクリスマス
イブは彼らと過ご
しませんか？

Special　Lesson
12/24(日)
11:00～11:45
BODY ATTACK
担当：MOTO

14:20～15:05
FIGHT DO
担当：HANA＆KOSSY

12:00～13:00
16:00～17:00
体力測定

体力測定は期間限定の
レッスンです☆

特別スケジュール1日目
盛り上がっていきましょう♪

12/24(日)～12/27(水)
カラダ年齢測定会実施！

6つの測定種目を行い現在の
筋力・柔軟性・持久力・敏捷性・パワーを
チェック！
料金：1,000円（税込1,100円）
申込方法：ジムカウンターで予約受付
します！
定員：各時間5名

12/25(月)

エナジースタジオ
- 10:30~11:15 身体改善教室
- 12:00~12:30 UBOUND YURIKO
- 12:50~13:35 ZUMBA yuki
- 14:00~14:30 BODY ATTACK YURIKO
- 15:00~15:30 筋膜リリース ストレッチ
- 19:00~19:45 ZUMBA 篠原ゆきえ
- 20:05~20:50 GROUP CENTERGY Ash
- 21:15~21:45 FIGHT DO Ash

溶岩ホットスタジオ
- 有料 10:30~11:20 Yogan Hot Yoga ボディメイク ホットヨガ あい梨
- 11:35~12:30 リラックス溶岩浴
- 有料 13:30~14:20 Yogan Hot ボディメイク ホットヨガ REIKO
- 有料 15:00~15:50 Yogan Hot アロマ ボディメイク ホットヨガ 池口祥子
- 16:05~18:30 リラックス溶岩浴
- 有料 19:00~19:50 Yogan Hot Yoga ボディメイク ホットヨガ megu
- 有料 20:10~21:00 Yogan Hot Yoga リラクゼーション ホットヨガ 福崎貴子
- 有料 21:20~22:10 Yogan Hot Yoga パワービューティー ホットヨガ 福崎貴子

ジムエリア
- 有料 11:30~12:30 カラダ年齢測定会
- 13:30~13:50 かんたんストレッチ
- 14:00~14:20 筋膜サーキット
- 有料 20:00~21:00 カラダ年齢測定会

プールエリア
- 11:15~12:00 ウォーターシェイプ 土岡真由

12/25(月)
10:30～11:15
身体改善教室
～自立神経を整える～

バックナンバーMIX！

バックナンバーMIX！

Special　Lesson
12/25(月)
19:00～19:45　ZUMBA
担当：篠原ゆきえ

20:05～20:50　GROUPCENTERGY
担当：Ash

21:15～21:45　FIGHT DO
担当：Ash

Ash登場！！
今年のクリスマスは
Ashセンタジーに癒され、
Ashファイドウで
盛り上がること
間違いなし！！

今夜は声出し解禁！！！

12/26(火)

エナジースタジオ
- 10:45~11:30 MEGADANZ 青木 あさみ
- 12:00~12:45 GROUP CENTERGY REIKO
- 13:10~13:55 FIGHT DO MEGU
- 14:15~15:00 FunFunエアロ KAORI
- 19:30~20:30 UBOUND KOSSY
- 21:00~22:00 POWER KAZZ＆YURIKO

溶岩ホットスタジオ
- 11:00~11:45 アロマリラックスヨガ 高田絢子
- 12:30~13:00 骨盤ケアストレッチ
- 13:30~14:00 ウエストシェイプ KAORI
- 14:20~15:05 GROUP CENTERGY REIKO
- 19:00~19:45 バレトン Ma-yo
- 21:15~22:00 セルフ コンディショニング 稲垣寿美恵

ジムエリア
- 有料 11:30~12:30 カラダ年齢測定会
- 13:30~13:50 筋膜リリース

プールエリア
- 10:30~11:00 ウォーターシェイプ 石塚由美
- 11:15~12:00 ウォーターシェイプ 石塚由美
- 20:30~21:15 ウォーターシェイプ 長尾佳美

12/26(火)
11:00～11:45
アロマリラックスヨガ
心も体もリラックス

お腹周りを引き締めたい方

今宵は60分レッスン
2本立て！！
UBOUNDはKOSSYの
スペシャルMIX！！
POWERは筋トレ大好き
2人の追い込みに
ついてきてください！

Special Lesson
12/26(火)

19:30～20:30
UBOUND
担当：KOSSY

21:00～22:00
POWER
担当：KAZZ＆YURIKO

豪華60分2本立
て！！
POWERはコラボ
レッスン！！