

# アイレッ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 2024年2月・3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	プールエリア	エナジースタジオ	溶岩ホットスタジオ	ジムエリア	プールエリア	エナジースタジオ	溶岩ホットスタジオ	ジムエリア	プールエリア	エナジースタジオ	溶岩ホットスタジオ	ジムエリア	プールエリア	エナジースタジオ	溶岩ホットスタジオ	ジムエリア	プールエリア	エナジースタジオ	溶岩ホットスタジオ	ジムエリア	プールエリア				
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			10:30～11:00 ウォーターシェイプ 石塚由美					11:00～11:45 ナチュラルヨガ 高田純子	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	11:45～12:30 ナチュラルヨガ 迫口律子	11:35～13:30 リラックス溶岩浴	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									11:40～12:00 かんたんストレッチ			11:40～12:00 美脚トレーニング					12:05～12:50	12:05～13:00 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	13:00～13:30 UBOUND YURIKO		12:05～12:25 コアトレーニング		12:30～13:00 骨盤ケアストレッチ			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 POWER CARDIO 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					
14:00	14:00～14:30 BODYATTACK YURIKO	14:00～14:50 Yogan Hot Yoga リラクゼーション ホットヨガ Yuka	14:00～14:20 腹筋サーキット		13:10～13:55 ZUMBA Yuka	13:30～14:00 ピラティス KAORI	13:30～13:50 筋膜リリース	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	14:10～14:30 美脚トレーニング	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			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	2/3,2/10,2/17:海野 2/24:エリ				
15:00	15:00～15:30 筋膜リリースストレッチ	15:05～18:30 リラックス溶岩浴			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 FIGHT DO MEGU	14:15～15:00 身体改善教室 スタッフ			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					14:20～15:05 FIGHT DO KOSSY	15:10～18:30 リラックス溶岩浴	2/4,2/11:海野 2/17:yuki 2/24:さきこ				
16:00									15:30～16:00 バレット 土田真由									15:50～17:30 リラックス溶岩浴					15:30～16:15 マッシュアル フロアヨガ HANA					
17:00																												
18:00																												
19:00	19:00～19:45 ZUMBA 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 バレット Ma-yo			19:10～19:55 POWER KAZZ	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		19:00～19:20 Yogan Hot Yoga ボディメイク ホットヨガ カヨ			19:00～19:45 BODYATTACK HANA											
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			20:25～21:10 FIGHT DO YURIKO			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			20:15～21:00 MEGADANZ 酒井智子	20:15～20:45 水中筋トレ TSUBOI															
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 リラックス溶岩浴			21:20～22:05 FIGHT DO HANA															
22:00																												
23:00																												

**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