

アイレクススポーツクラブ田原+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/10:00～22:00 土曜/10:00～21:00 日祝/10:00～19:00

	月曜日			火曜日			水曜日			金曜日			土曜日			日曜日			
	スタジオ	多目的	プール	スタジオ	多目的	プール	スタジオ	多目的	プール	スタジオ	多目的	プール	スタジオ	多目的	プール	スタジオ	多目的	プール	
10:00																			
11:00	10:30～11:15 リフレッシュヨガ 川口舞沙美		10:30～11:00 アクアウォーキング 小嶋果織	10:30～11:00 骨盤ケアストレッチ 川口舞沙美	2/6 クロール 2/13 背泳ぎ 2/20 クロール 2/27 背泳ぎ	3/5 クロール 3/12 背泳ぎ 3/19 クロール 3/26 背泳ぎ	10:30～11:15 ナチュラルヨガ 山本真耶		10:30～11:15 ウォーターシェイプ 赤塚和代	10:30～11:15 かんたんエアロ 青木清心		10:30～11:15 ウォーターシェイプ 榎林典子	11:00～11:45 ZUMBA						
12:00	12:00～12:45 健康体操 鈴木見和子	11:20～11:50 骨盤ケアストレッチ 金山翔太	11:15～11:45 はじめて平泳ぎ 小嶋果織	11:20～12:05 Fun!Fun!エアロ 河辺智子	11:15～12:00 太極拳 大原典子	11:15～11:45 はじめてスイム 浦口智美		11:00～12:00 キレイホットヨガ Yukari	11:30～12:00 はじめてバタフライ 小嶋果織	11:35～12:05 FIGHT DO MAI	11:30～12:15 ナチュラルヨガ 浅野真奈美	11:30～12:00 フィンスイム 浦口智美		12:05～12:50 健康体操 鈴木見和子				11:15～12:15 リラクゼーション ホットヨガ MIYU	
13:00		12:55～13:40 ピラティス 石田かおり	2/5 クロール 2/19 平泳ぎ 2/26 背泳ぎ	12:30～13:05 バレトン 近藤和泉			13:00～13:30 POWER MAI	12:55～13:25 楽トレ 川口舞沙美		12:30～13:15 CENTERGY MAYA	13:00～14:00 リラクゼーション ホットヨガ 浅野真奈美		13:10～13:55 かんたんエアロ 榎林典子					12:15～12:45 筋膜リリースストレッチ スタッフ	
14:00	13:30～14:15 FIGHT DO GEN		3/4 クロール 3/11 バタフライ 3/18 平泳ぎ 3/25 背泳ぎ	13:25～14:10 リフレッシュヨガ 近藤和泉			13:15～13:45 ZUMBA 佐藤和子						13:45～14:30 かんたんエアロ 赤塚和代					13:15～14:00 週替わり 青木清心	
15:00	14:45～15:30 CENTERGY 川口舞沙美	14:00～14:30 筋膜リリースストレッチ 川口舞沙美		14:30～15:15 かんたんエアロ 近藤和泉			14:20～14:50 CENTERGY スタッフ		14:00～14:45 身体改善教室 戸田真衣	14:50～15:35 MEGADANZ Kana	14:55～15:40 リフレッシュヨガ 赤塚和代		14:15～14:45 CENTERGY KANAYAN	14:15～15:00 ウォーターシェイプ 榎林典子				14:20～15:05 POWER GEN	
16:00																			15:30～16:15 FIGHT DO GEN
17:00	17:00～17:45 キッズダンス 初級																		16:00～17:00 キレイホットヨガ 山内和美
18:00	18:00～18:45 キッズダンス 中級			冬季限定! ソフトホットレッスン ★:対象レッスン 室温/35度 湿度/60% 程度まで上昇します。															16:45～17:30 ナチュラルヨガ MIYU
19:00	19:05～19:50 Fun!Fun!エアロ 金田由美	19:00～20:00 リラクゼーション ホットヨガ 仲谷元博		19:00～19:45 リフレッシュヨガ MIYU	19:00～19:30 ★ 筋膜リリースストレッチ スタッフ	19:00～20:00 トリアスロン スクール スイム 熊谷貴志	19:00～19:45 MEGADANZ 前田泰孝	19:10～19:55 CENTERGY GEN	19:30～20:00 サイトレ スタッフ	19:15～19:45 POWER MAI	19:00～19:45 ピラティス 石田かおり	19:00～19:45 健康体操 鈴木見和子	19:00～20:00 リラクゼーション ホットヨガ 金田宏美						
20:00	20:15～21:00 UBOUND MASA	20:20～21:05 身体改善教室 仲谷元博	20:15～21:00 ウォーターシェイプ 金田由美	20:05～20:35 UBOUND MAI	20:15～21:15 ★ パワービューティー ホットヨガ MIYU		20:15～20:45 FIGHT DO GEN	20:20～20:50 骨盤ケアストレッチ スタッフ		20:15～21:00 ZUMBA 青木清心	20:20～21:20 ホットピラティス 石田かおり								
21:00				20:55～21:25 CENTERGY KANAYAN															
22:00																			
23:00																			

担当者
 2/3 兼子かすみ
 2/10 Yukari
 2/17 Yukari
 2/24 青木清心
 3月
 1・3・5 週目/青木清心
 2・4 週目/Yukari

1・3・5週目/かんたんエアロ
 2・4週目/ZUMBA

スタジオ&多目的エリア定員数
 スタジオ/31名 多目的/17名

プールエリア定員数
 ウォーターシェイプ/28名
 アクアウォーキング/22名
 スイムレッスン/16名
 ※一部レッスンを除く

レッスン WEB 予約のご案内

- 同時予約数は4枠までです。
- レッスン開始20分前までキャンセル、10分前まで予約が可能です。

ホットヨガ参加について

- 有料レッスンのため、事前にフロントにてチケットの購入が必要です。
- 参加時は、バスタオルのご持参をお願いいたします。