

アイレクススポーツクラブ PREMIA レッスンタイムスケジュール 2024年3月

【営業時間】24時間営業
 【スタッフ館時間】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	スタイルスタジオ	プールエリア	エナジースタジオ	スタイルスタジオ	プールエリア	エナジースタジオ	スタイルスタジオ	プールエリア	エナジースタジオ	スタイルスタジオ	プールエリア	エナジースタジオ	スタイルスタジオ	プールエリア	エナジースタジオ	スタイルスタジオ	プールエリア	
10:00																			
11:00	10:30～11:15 ナチュラルヨガ 北尾千恵子		10:20～11:05 ウォーター シェイプ45 恒川翔	10:30～11:15 かんたんエアロ 河合三千代		10:30～11:15 ウォーター シェイプ45 服部志保	10:30～11:15 マーシャル フローヨガ 山田麻人	10:45～11:30 太極拳 週替わり		10:30～11:15 リフレッシュヨガ 北尾千恵子		10:20～11:05 ウォーター シェイプ45 服部志保			11:00～11:45 太極拳 週替わり				
12:00	11:35～12:20 リフレッシュヨガ 二村麻穂	11:25～12:10 MEGADANZ 恒川翔	12:00～12:30 SUPヨガ スタッフ	11:45～12:30 ナチュラルヨガ 山下真澄	12:10～12:40 FIGHT DO YOSHITO	12:00～12:45 かんたんエアロ 吉川和美	12:10～12:40 DARK BOX スタッフ			11:45～12:30 CENTERGY IZUMI	11:30～12:15 フロアピラティス 北尾千恵子		11:15～12:00 ナチュラルヨガ 清沢ミカ	11:25～11:55 パーソナルスイム 鈴木裕登	11:30～12:15 リフレッシュヨガ 内藤圭那恵	11:40～12:10 DARK BOX スタッフ			
13:00	12:40～13:25 ZUMBA 恒川翔	12:35～13:20 フットセラピー 河合三千代	12:40～13:10 はじめて背泳ぎ 山田麻人	13:00～13:45 Fun! Fun! エアロ 週替わり	13:10～13:55 CENTERGY yuki	13:15～14:00 ラテンダンス 川端美保	13:10～13:40 バースタイルピラティス スタッフ	13:20～13:50 ゆっくり泳ごう 山田麻人	12:45～13:15 はじめてバタフライ 山田麻人	13:10～13:55 MEGADANZ 楠木あさみ	13:00～13:45 フィットネスフラ 片江有子	12:30～13:00 はじめてクロール 山田麻人	12:30～13:15 CENTERGY IZUMI	12:35～13:05 ゆっくり泳ごう 鈴木裕登	12:40～13:10 MEGADANZ 服部優佳	13:10～13:40 パーソナルスイム 鈴木裕登	13:30～14:15 UBOUND TAKUMI		
14:00	13:45～14:30 オリジナルエアロ 村岡雅恵	13:40～14:10 筋膜リリースストレッチ スタッフ	13:15～13:45 ゆっくり泳ごう 山田麻人	14:15～15:00 オリジナルエアロ 週替わり	14:20～14:50 MEGADANZ YOSHITO	14:20～14:50 UBOUND YOSHITO	14:20～15:05 リフレッシュヨガ 川端美保			14:15～15:00 Fun! Fun! エアロ 村岡雅恵	14:10～14:55 マーシャル フローヨガ 山田麻人		14:00～14:30 POWER CARDIO YOSHITO	13:50～14:20 SUPヨガ スタッフ	14:35～15:20 BODYATTACK 服部優佳				
15:00	15:00～15:45 CENTERGY 服部優佳	14:30～15:00 DARK BOX スタッフ	3/5 小柳るみ 3/12 渡邊健人 3/19 村岡雅恵 3/26 村岡雅恵	15:15～16:00 身体改善教室 YOSHITO		15:15～15:45 POWER CARDIO YOSHITO				15:20～15:50 UBOUND yuki			15:00～15:45 ZUMBA 小畑ゆうみ	15:10～15:40 バースタイルピラティス スタッフ	15:40～16:25 POWER TAKUMI				
16:00																			
17:00					SUPヨガ プールに浮かべた専用のボードの上でヨガのポーズにチャレンジします。不安定な環境で自然に体幹部の筋肉が刺激され、美しい姿勢を作ります。また、穏やかな揺らぎを感じながら、スタジオにはないリラックス効果が得られます。														
18:00																			
19:00	19:20～19:50 UBOUND 服部優佳	19:30～20:00 筋膜リリースストレッチ スタッフ	19:00～19:30 パーソナルスイム 鈴木裕登	19:20～19:50 BODYATTACK yuki	19:15～19:45 バースタイルピラティス スタッフ	19:10～19:55 CENTERGY 服部優佳	19:30～20:00 DARK BOX スタッフ			19:10～19:55 MEGADANZ 恒川翔	19:20～19:50 バースタイルピラティス スタッフ	19:00～19:30 パーソナルスイム 鈴木裕登	18:30～19:15 FIGHT DO YOSHITO	19:35～20:05 はじめて平泳ぎ 鈴木裕登	19:40～20:10 筋膜リリースストレッチ スタッフ	18:50～19:20 筋膜リリースストレッチ Ash			
20:00	20:15～21:00 MEGADANZ YOSHITO	20:20～20:50 バースタイルピラティス スタッフ	20:10～20:40 はじめてバタフライ 鈴木裕登	20:15～21:00 UBOUND yuki	20:05～20:50 パワーヨガ 内藤圭那恵	20:15～21:00 FIGHT DO 大津輝幸	20:25～20:55 MEGADANZ 服部優佳	20:15～20:45 SUPヨガ スタッフ		20:15～21:00 ZUMBA 恒川翔	20:10～20:40 筋膜リリースストレッチ スタッフ	20:10～20:40 スイムトレーニング 鈴木裕登							
21:00	21:20～22:05 FIGHT DO 服部優佳	21:15～22:00 ナチュラルヨガ 内藤圭那恵	20:45～21:15 ゆっくり泳ごう 鈴木裕登	21:20～22:05 POWER TAKUMI	21:15～21:45 筋膜リリースストレッチ スタッフ	21:05～21:35 SUPヨガ スタッフ	21:15～21:45 骨盤ケアストレッチ スタッフ			21:20～22:05 CENTERGY yuki	21:30～22:00 DARK BOX スタッフ	20:45～21:15 パーソナルスイム 鈴木裕登							
22:00																			
23:00																			

プログラム参加について

- スタジオおよびプールのプログラム参加は事前予約制となります。会員マイページもしくは館内の専用端末からご予約ください。会員マイページの登録方法については、お気軽にスタッフまでお尋ねください。

スタジオ定員数

エナジースタジオ/52名 スタイルスタジオ/31名
 筋膜リリースストレッチ/30名 骨盤ケアストレッチ/25名
 UBOUND/45名 POWER-POWERCARDIO/40名
 ダークBOX/16名 バースタイルピラティス/20名(女性限定)

プールレッスン定員数

アクア/32名 スイム/20名 SUPヨガ/7名

3/6 UBOUND
 3/13 BODYATTACK
 3/20 祝日スケジュール
 3/27 BODYATTACK