

アイレッ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4月・5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	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 杉浦キョウコ		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 服部優佳	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		12:00～12:30 IZUMI	11:45～12:30 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	12:45～13:15 はじめて青泳ぎ 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 パーソナルピラティス スタッフ		13:10～13:55 MEGADANZ 浦木あさみ	13:10～13:55 MEGADANZ 浦木あさみ	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		
14:00	13:45～14:30 オリジナルエアロ 村岡雅恵	14:00～14:30 筋膜リリースストレッチ スタッフ		14:15～15:00 オリジナルエアロ 週替わり	14:20～14:50 MEGADANZ 服部優佳	14:20～14:50 UBOUND HIKARU	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	14:15～15:00 Fun! Fun! エアロ 村岡雅恵	14:10～14:40 筋膜リリースストレッチ スタッフ		13:45～14:15 バレット IZUMI	13:55～14:25 SUPヨガ スタッフ	14:35～15:20 BODYATTACK 服部優佳	15:40～16:25 POWER TAKUMI		
15:00	14:50～15:35 CENTERGY 竹下照子	15:00～15:30 DARK BOX スタッフ	4/2 村岡雅恵 4/9 篠原ゆきえ 4/16 渡邊健人 4/23 小柳るみ 4/30 渡邊健人		15:15～15:45 パーソナルピラティス スタッフ	15:15～15:45 POWER CARDIO HIKARU			15:15～16:00 身体改善ヨガ 竹下照子	15:15～16:00 身体改善ヨガ 竹下照子		15:00～15:45 ZUMBA 小畑ゆうみ	15:10～15:40 パーソナルピラティス スタッフ			16:45～17:15 FIGHT DO Ash		
16:00			5/7 村岡雅恵 5/14 伊藤裕子 5/21 渡邊健人 5/28 小柳るみ															
17:00																		
18:00																		
19:00			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 パーソナルピラティス スタッフ	19:10～19:55 CENTERGY 服部優佳	19:10～19:55 CENTERGY 服部優佳		19:10～19:55 MEGADANZ 恒川翔	19:10～19:55 MEGADANZ 恒川翔	19:20～19:50 パーソナルピラティス 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 服部優佳			18:50～19:20 筋膜リリースストレッチ Ash		
20:00	19:20～19:50 UBOUND KURO	19:30～20:00 筋膜リリースストレッチ スタッフ	19:35～20:05 パーソナルスイム 鈴木裕登															
21:00	20:15～21:00 MEGADANZ Taiko	20:20～20:50 パーソナルピラティス 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	20:15～21:00 FIGHT DO 大津輝幸		20:15～21:00 ZUMBA 恒川翔	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						
22:00	21:20～22:05 FIGHT DO KURO	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	21:10～21:40 SUPヨガ スタッフ	21:20～22:05 週替わり 大津輝幸		21:20～22:05 CENTERGY 竹下照子	21:20～22:05 CENTERGY 竹下照子	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						
23:00																		

4/3 UBOUND
4/10 BODYATTACK
4/17 UBOUND
4/24 BODYATTACK

5/1 GWスケジュール
5/8 UBOUND
5/15 BODYATTACK
5/22 UBOUND
5/29 BODYATTACK

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 パーソナルピラティス/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