

ILEX THE CLUB 覚王山+24 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	
	エネルギースタジオ	溶岩ホットスタジオ	エネルギースタジオ	溶岩ホットスタジオ	エネルギースタジオ	溶岩ホットスタジオ	エネルギースタジオ	溶岩ホットスタジオ	エネルギースタジオ	溶岩ホットスタジオ	エネルギースタジオ	溶岩ホットスタジオ
10:00												
11:00	10:45～11:30 リフレッシュヨガ KUMIKO	10:45～11:45 YOGAN HOT YOGA リラクゼーション ホットヨガ ASAMI	10:45～11:30 ENERGY CENTERGY KURO	10:45～11:45 YOGAN HOT YOGA キレイホットヨガ 吉田治子	10:45～11:30 MEGADANZ RADICAL FITNESS 篠原ゆきえ	10:45～11:45 YOGAN HOT YOGA リラクゼーション ホットヨガ HIRO	10:45～11:30 ZUMBA Kana	10:45～11:45 YOGAN HOT YOGA リラクゼーション ホットヨガ 吉田治子	11:00～11:45 ナチュラルヨガ KUMIKO	女性専用 11:30～12:30 YOGAN HOT YOGA キレイホットヨガ 山下真澄	11:00～11:45 LES MILLS BODYATTACK ZOO	11:30～12:30 YOGAN HOT YOGA リラクゼーション ホットヨガ MIZUHO
12:00	12:00～12:45 FIGHT DO REI	12:15～13:15 YOGAN HOT YOGA パワービューティホットヨガ ASAMI	11:50～12:35 MEGADANZ RADICAL FITNESS 黒岩	リラックス溶岩浴 12:15～13:15	11:50～12:35 ZUMBA 篠原ゆきえ	リラックス溶岩浴 12:15～13:15	12:00～12:45 バレトン 吉満博子	12:15～13:15 YOGAN HOT YOGA キレイホットヨガ 吉田治子	12:15～13:00 CENTERGY 都美香	12:15～12:45 筋膜リリースストレッチ スタッフ		
13:00	13:15～13:45 UBOUND REI		12:55～13:40 ナチュラルヨガ 吉満博子		12:55～13:40 CENTERGY ARIKA		13:10～13:55 POWER RADICAL FITNESS WATARU		13:30～14:00 UBOUND 出川友貴			13:00～14:00 YOGAN HOT YOGA キレイホットヨガ HIRO
14:00	14:15～15:00 MEGADANZ RADICAL FITNESS 甬木あさみ	14:25～15:25 YOGAN HOT YOGA キレイホットヨガ KUMIKO	14:00～14:45 ZUMBA TAKAKO	14:00～15:00 YOGAN HOT YOGA リラクゼーション ホットヨガ 吉満博子	14:00～14:30 UBOUND ARIKA	13:45～14:45 YOGAN HOT YOGA キレイホットヨガ SHINOBU	14:15～15:00 UBOUND 土田真由	リラックス溶岩浴 13:45～16:30	14:30～15:15 パワーヨガ ゆう子	リラックス溶岩浴 13:00～15:00	13:25～14:10 MEGADANZ RADICAL FITNESS 大城あいり	
15:00			15:15～15:45 骨盤ケアストレッチ スタッフ	リラックス溶岩浴 15:15～16:30	14:50～15:35 リフレッシュヨガ ゆう子	リラックス溶岩浴 15:15～16:30	15:30～16:00 筋膜リリースストレッチ スタッフ		15:45～16:30 POWER RADICAL FITNESS WATARU	15:35～16:35 YOGAN HOT YOGA リラクゼーションホットヨガ ゆう子	14:30～15:15 ナチュラルヨガ ゆう子	15:50～16:35 UBOUND RADICAL FITNESS 土田真由
16:00	15:30～16:15 フロアピラティス 西村太一	リラックス溶岩浴 15:40～16:30										16:55～17:25 骨盤ケアストレッチ スタッフ
17:00									17:00～17:45 FIGHT DO WATARU	リラックス溶岩浴 17:00～18:00		
18:00												
19:00	19:15～19:45 UBOUND ISAAC	19:30～20:30 YOGAN HOT YOGA キレイホットヨガ あすみ	19:30～20:00 POWER RADICAL FITNESS WATARU	19:45～20:45 YOGAN HOT YOGA リラクゼーションホットヨガ あすみ	19:15～19:45 UBOUND ISAAC	19:15～20:15 YOGAN HOT YOGA キレイホットヨガ 吉田治子	19:30～20:00 POWER RADICAL FITNESS 高井 尚					
20:00	20:15～20:45 LES MILLS BODYATTACK KOHHEI		20:20～21:05 UBOUND WATARU		20:05～20:50 CENTERGY SHIHO		20:20～21:05 XSS 高井 尚	20:15～21:00 フロアピラティス 迫口律子				
21:00	21:05～21:50 FIGHT DO KOHHEI	20:50～21:50 YOGAN HOT YOGA リラクゼーションホットヨガ あすみ	21:25～22:10 ZUMBA TAKAKO	21:05～22:05 YOGAN HOT YOGA パワービューティホットヨガ あすみ	21:30～22:15 MEGADANZ RADICAL FITNESS 大城あいり	21:05～22:05 YOGAN HOT YOGA リラクゼーション ホットヨガ SHIHO	21:25～21:55 FIGHT DO REI	21:20～21:50 リフレッシュヨガ 迫口律子				
22:00												
23:00												

定員人数について
エネルギースタジオ / 25名
溶岩ホットスタジオ / 18名

プログラム参加について

- スタジオ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。
- プログラム開始前の待機時は、新型コロナウイルス感染予防のため、ソーシャルディスタンスに配慮し、会話をお控えいただくようお願いいたします。