

# 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4月・5月

【営業時間】24時間営業  
 【スタッフ館時間】月～水・金/10:00～22:00 土曜/10:00～21:00 日祝/10:00～19:00

時間	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																		
10:30~11:15	リフレッシュヨガ 川口舞沙美	4/1 クロール 4/8 背泳ぎ 4/15 クロール 4/22 背泳ぎ	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			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	10:45~11:15 筋膜リリースストレッチ 川口舞沙美	10:30~11:15 ウォーターシェイプ 榎林典子						
11:00		5/13 背泳ぎ 5/20 クロール 5/27 背泳ぎ	11:15~11:45 はじめてスイム 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 はじめて平泳ぎ 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			11:30~12:00 フィンスイム 浦口智美	11:00~11:45 <b>ZUMBA</b>					11:15~12:15 リラクゼーション ホットヨガ MIYU
11:25~11:55	骨盤ケアストレッチ 川口舞沙美																	
12:00	12:00~12:45 健康体操 鈴木見和子		11:55~12:25 スキルアップ 小嶋果織			11:55~12:25 チャレンジスイム 浦口智美	11:45~12:30 <b>MEGADANZ</b> 前田泰孝		12:15~12:45 スキルアップ 小嶋果織	12:00 ナチュラルヨガ 浅野真奈美			12:05~12:50 健康体操 鈴木見和子	4/6 クロール 4/13 バタフライ 4/20 平泳ぎ 4/27 背泳ぎ	5/11 バタフライ 5/18 平泳ぎ 5/25 背泳ぎ	12:15~12:45 筋膜リリースストレッチ スタッフ		
12:30~13:05		4/1 クロール 4/8 バタフライ 4/15 平泳ぎ 4/22 背泳ぎ	12:30~13:05 バレトン 近藤和泉					13:00~13:30 <b>POWER</b> GEN	12:55~13:25 楽トレ 川口舞沙美	4/3 クロール 4/10 バタフライ 4/17 平泳ぎ 4/24 背泳ぎ	13:00~14:00 リラクゼーション ホットヨガ 浅野真奈美							13:15~14:00 1・3・5週目/かんたんエアロ 2・4週目/ZUMBA
13:00	12:55~13:40 ピラティス 石田かおり									5/8 クロール 5/15 バタフライ 5/22 平泳ぎ 5/29 背泳ぎ			13:10~13:55 かんたんエアロ 榎林典子					
13:30~14:15	<b>FIGHT DO</b> GEN		5/13 バタフライ 5/20 平泳ぎ 5/27 背泳ぎ	13:25~14:10 リフレッシュヨガ 近藤和泉				13:50~14:35 <b>UBOUND</b> 川口舞沙美	14:00~14:45 身体改善ヨガ 仲谷元博		13:45~14:30 かんたんエアロ 赤塚和代		13:00~13:45 はじめて4泳法 坪井侑紀					
14:00	14:00~14:30 筋膜リリースストレッチ 川口舞沙美												14:15~14:45 <b>FIGHT DO</b> YUKI					
14:00																		
14:45~15:30	<b>CENTERGY</b> 川口舞沙美			14:30~15:15 かんたんエアロ 近藤和泉									14:15~15:00 ウォーターシェイプ 榎林典子					
15:00											14:50~15:35 <b>MEGADANZ</b> Kana	14:55~15:40 リフレッシュヨガ 赤塚和代	15:05~15:50 <b>UBOUND</b> MASA					
16:00																		
16:00																		
17:00	17:00~17:45 キッズダンス 初級																	
17:00																		
17:00																		
18:00	18:00~18:45 キッズダンス 中級																	
18:00																		
18:00																		
19:00	19:05~19:50 Fun!Fun!エアロ 金田由美	19:00~19:45 身体改善ヨガ 白井貴宏		19:00~19:45 リフレッシュヨガ RINA	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 <b>MEGADANZ</b> 前田泰孝	19:10~19:55 <b>CENTERGY</b> GEN	19:15~19:45 サイトレ スタッフ	19:10~19:55 <b>UBOUND</b> MASA	19:00~19:45 ピラティス 石田かおり	5/10 クロール 5/17 バタフライ 5/24 平泳ぎ 5/31 背泳ぎ	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				
19:00																		
20:00	20:15~20:45 <b>POWER</b> マツハ	20:10~21:10 リラクゼーション ホットヨガ 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 <b>UBOUND</b> YUKI	20:15~21:15 パワービューティー ホットヨガ MIYU		20:15~21:00 <b>FIGHT DO</b> YUKI	20:20~20:50 骨盤ケアストレッチ 平尾昌大		20:15~21:00 <b>ZUMBA</b> 青木清心	20:20~21:20 ホットピラティス 石田かおり	19:55~20:40 スキルアップ 森						
20:00																		
21:00																		
21:00																		
22:00																		
22:00																		
23:00																		

**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。