ILEX THE CLUB豊田+24　2024年　ゴールデンウィーク　レッスンタイムスケジュール

5月1日(水)

アリーナ
- 11:00 – 11:45 コアダンス 川端美保
- 12:15 – 12:45 BODYATTACK YURIKO
- 13:15 – 14:15 UBOUND -Special Mix- YURIKO SHIORI
- 19:45 – 20:30 UBOUND KURO
- 21:30 – 22:15 MEGADANZ 恒川翔

グループ
- 11:00 – 21:45 THE TRIP バーチャル
- 11:00 – 21:45 THE TRIP バーチャル
- 11:00 – 21:45 THE TRIP バーチャル

ホット
- 11:15 – 12:00 リフレッシュヨガ 古川真知子
- 12:30 – 13:15 ポールヨガ 加藤美里
- 13:45 – 14:30 リフレッシュホットヨガ 加藤美里
- 20:00 – 20:45 ホットストレッチ KINOPPI
- 21:15 – 22:00 GROUP CENTERGY KURO

ストレッチポールを使用したヨガです。誰でもご参加いただけます
定員:21名

COME BACK① 『YURIKO』
2本立てで暴れまわる!!!
特スケ初日からエンジン全開♪
定員:15名

今日2回目のUB－♪
KUROが星間の女子たちに負けないレッスンを提供します
定員:15名

KINOPPI癒し系のストレッチ！
ホットレッスンで日ごろの疲れを取りましょう♪

23:00～　セルフ利用時間

5月3日(金・祝日)

アリーナ
- 11:30 – 12:15 ZUMBA 順菜
- 13:00 – 13:45 FIGHTDO -Special Mix- JOZZ
- 15:45 – 16:45 体育スクール
- 16:45 – 17:45 体育スクール
- 17:45 – 18:45 体育スクール

グループ
- 11:00 – 11:30 THE TRIP バーチャル
- 12:15 – 12:45 RPM バーチャル
- 14:00 – 14:45 THE TRIP バーチャル
- 18:30 – 19:15 THE TRIP バーチャル

ホット
- 10:30 – 11:15 リフレッシュヨガ 二村麻穂
- 11:35 – 12:20 キレイホットヨガ 二村麻穂
- 14:15 – 15:00 骨盤ケアストレッチ JOZZ
- 17:00 – 17:45 バレトン 都美香
- 18:15 – 19:00 リフレッシュホットヨガ 都美香

アイレクス★★★トレーナー「JOZZ」のお勉強会かねたストレッチ実技。
45分じゃ物足りない？？

久しぶりの都さん！
日ごろの疲れは連休初日に全部取っちゃいましょう♪

20:00～　セルフ利用時間

5月4日(土・祝日)

アリーナ
- 9:30 – 10:30 体育スクール
- 10:30 – 11:30 体育スクール
- 11:30 – 12:30 体育スクール
- 14:00 – 15:00 ゴールデンキッズ
- 15:00 – 16:00 ゴールデンキッズ
- 16:15 – 17:15 体育スクール
- 17:15 – 18:15 体育スクール
- 18:15 – 19:15 体育スクール

グループ
- 11:00 – 11:45 THE TRIP バーチャル
- 13:00 – 13:45 THE TRIP JOZZ
- 14:30 – 15:15 THE TRIP バーチャル
- 17:00 – 17:30 RPM バーチャル
- 18:00 – 18:30 SPRINT バーチャル

ホット
- 11:00 – 11:45 GROUP CENTERGY -back number- RYO
- 12:30 – 13:15 キレイホットヨガ 川端美保
- 13:45 – 14:30 リフレッシュヨガ 川端美保
- 15:00 – 15:45 ナチュラルヨガ Ito

この日のセンタジーは朝に実施しますよー♪

特スケ恒例★
45min Special Trip～
GO! GO!! GO!!!

20:00～　セルフ利用時間

5月5日(日・祝日)

アリーナ
- 10:30 – 11:30 ゴールデンキッズ
- 11:30 – 12:30 ゴールデンキッズ
- 14:00 – 14:45 ZUMBA 順菜
- 15:30 – 16:15 MEGADANZ -Special Mix- MANAKA
- 17:00 – 18:00 体育スクール

グループ
- 11:00~11:30 THE TRIP バーチャル
- 13:15 – 13:45 THE TRIP バーチャル
- 15:00 – 15:45 THE TRIP バーチャル
- 17:15 – 18:00 UBOUND TAKUMI

ホット
- 12:00 – 12:30 筋膜リリース ストレッチ RYO
- 14:00 – 15:00 GROUP CENTERGY MANAKA
- 18:30 – 19:00 ホット筋膜リリース ストレッチ TAKUMI

子どもの日はDANCEDAY!!
まずは順乗IRのZUMBA★
みんなで弾けましょー

COME BACK②『MANAKA』
トータル105分間のお楽しみ!
連休中日だけど来るしかない♪

PREMIA店のマッチョTAKUMIがザクラブで飛んで、盛す～★多ファンになっちゃうかも？

20:00～　セルフ利用時間

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。
●ご予約はレッスン開始10分前まで、キャンセルは20分前まで承ります。ご参加されない場合は、多くの方が参加できるよう必ず事前にキャンセル申し込みください。

5月6日(月・祝日)

アリーナ
- 11:00 – 11:30 MEGADANZ SHIORI
- 12:15 – 12:45 BODYATTACK RYO
- 13:15 – 14:00 FIGHTDO TATSU
- 15:45 – 16:45 ゴールデンキッズ
- 16:45 – 17:45 ゴールデンキッズ
- 17:45 – 18:45 ゴールデンキッズ

グループ
- 12:00 – 12:30 UBOUND SHIORI
- 13:15 – 13:45 THE TRIP バーチャル
- 17:00 – 17:45 UBOUND NAHO
- 18:45 – 19:15 THE TRIP バーチャル

ホット
- 11:00–11:45 リフレッシュホットヨガ 川端美保
- 13:00 – 13:45 キレイホットヨガ 松橋久美子
- 14:15 – 15:00 GROUP CENTERGY -back number- RYO
- 18:15 – 19:00 パワーヨガ NAHO

WELCOME『TATSU』
あのエネルギーを覚えていますか?
去年のお盆依頼のTATSU達！
連休最終日にエキサイティング！
この前にはRYO ATTACKも★

大型連休最後はNAHOクラス！

20:00～　セルフ利用時間

プール利用可能時間

●平日
10:00～15:00･19:45～22:30
※祝日は15:00までのご利用となります。
●日曜
13:30～19:30
※土曜日は終日ご利用頂けません。

レッスン定員

アリーナ／21名
ホットスタジオ／24名
グループスタジオ／11名

5月7日(火)

アリーナ
- 10:45 – 11:30 バレトン IZUMI
- 12:00 – 12:30 FIGHT DO KINOPPI
- 13:05 – 13:50 身体改善ヨガ KINOPPI
- 15:45 – 16:45 体育スクール
- 16:45 – 17:45 体育スクール
- 17:45 – 18:45 体育スクール
- 20:00 – 20:30 BODYATTACK YUKI
- 21:00 – 21:45 ZUMBA 恒川翔

グループ
- 11:45 – 12:15 THE TRIP バーチャル
- 13:00 – 13:30 RPM バーチャル
- 18:15 – 18:45 RPM バーチャル
- 19:15 – 19:45 THE TRIP バーチャル
- 20:15 – 20:45 UBOUND SHIORI

ホット
- 11:00 – 11:45 キレイホットヨガ 松橋久美子
- 12:05 – 12:50 GROUP CENTERGY -back number- IZUMI
- 13:15 – 14:00 アシュタンガヨガ 松橋久美子
- 19:00 – 19:45 筋膜リリース ストレッチ KINOPPI
- 20:45 – 21:30 GROUP CENTERGY CHINATSU

前回好評で再登場
「アシュタンガヨガ」
呼吸と動きを連動させることで、深い瞑想につなげます
強度★★　難易度★★

この日は極上の45分クラスをご提供！
全身をゴムのように伸ばしましょう～★

23:00～　セルフ利用時間

5/1（水）11:00 ～ 21:45
【 グループスタジオ開放　TRIP祭り 】
・開催時間内であれば、自由にスタジオの入退室が可能です。
　動画は毎時:00～ :45頃まで放映されております。
・事前にWEBからのご予約は不要です。
・入退室時はスタジオの暗幕を閉じていただき、光が中に入らないようご配慮をお願いします。
・体調管理のため、必ず水分補給をしながらの利用をお願いします。
・利用後は、ご自身の使用したバイクのペーパー清掃にご協力をお願いします。