

アイレックススポーツクラブ春日井 GW特別レッスンスケジュール

	5/1 (水)		5/3 (金)		5/4 (土)		5/5 (日)			5/6 (月)			5/7 (火)	
	エナジースタジオ	溶岩ホットスタジオ	プールエリア	エナジースタジオ	溶岩ホットスタジオ	プールエリア	エナジースタジオ	溶岩ホットスタジオ	プールエリア	エナジースタジオ	溶岩ホットスタジオ	プールエリア	エナジースタジオ	溶岩ホットスタジオ
10:00	GW初日 シェイプアップエアロ いつもと違うエアロを お楽しみに♪			KOSSYがなんと センタジーデビュー！？ お楽しみに☺			MS豊田よりTAKAHIROが登場！ 春日井初披露のFIGHT DOを お楽しみに★						GW最終日 アロマの香りに 癒されましよう...	
11:00	有料 11:00~11:45 シェイプアップエアロ 毎週専美恵	11:00~11:50 Yogan Hot Yoga パワービュティケー ホトヨガ 山口律子	11:00~11:45 ウォーターシェイプ 鈴木 久美子	11:00~11:45 GROUP CENTERGY KOSSY	11:00~11:30 筋膜リリース ストレッチ	11:00~11:45 ウォーターシェイプ 塚本朋子	11:00~11:50 Yogan Hot Yoga パワービュティケー ホトヨガ 山口律子	11:00~11:50 Yogan Hot Yoga パワービュティケー ホトヨガ 山口律子	11:00~11:45 GROUP CENTERGY YURIKO	11:00~11:50 Yogan Hot Yoga パワービュティケー ホトヨガ 山口律子	11:00~11:50 Yogan Hot Yoga パワービュティケー ホトヨガ 山口律子	11:00~11:45 MEGADANZ 書本 あさみ	11:00~11:45 アロマヨガ 高田鞠子	11:00~11:50 Yogan Hot Yoga パワービュティケー ホトヨガ 山口律子
12:00	12:15~13:00 ピラティス 山口律子	12:05~13:00 リラククス溶岩浴		12:10~12:40 UBOUND KOSSY	12:10~12:55 ローラーピラティス ASUMI	12:15~13:00 ヨガニドラ ゆう子	12:05~13:00 リラククス溶岩浴	12:05~13:45 リラククス溶岩浴	12:05~12:50 MEGADANZ TAIKO	12:05~13:45 リラククス溶岩浴	11:45~12:30 ナチュラルヨガ 山口律子	11:35~13:30 リラククス溶岩浴	12:00~12:45 GROUP CENTERGY REIKO	12:30~13:00 骨盤ケア&コアトレ
13:00	13:20~14:05 FIGHT DO TATSU	13:30~14:20 Yogan Hot Yoga リラククセッション ホトヨガ エリ		13:05~13:50 MEGADANZ 大橋あゆり	13:25~13:55 骨盤ケア&コアトレ	13:20~14:05 UBOUND KAZZ	13:20~14:10 Yogan Hot Yoga リラククセッション ホトヨガ エリ	13:20~14:10 Yogan Hot Yoga リラククセッション ホトヨガ エリ	13:10~13:55 BODY ATTACK 藤原優佳	13:10~13:55 BODY ATTACK 藤原優佳	13:00~13:45 POWER CARDIO YURIKO	13:10~13:55 ZUMBA Yuka	13:30~14:00 ピラティス KAORI	
14:00	14:25~15:10 GROUP CENTERGY KURU	14:45~15:35 Yogan Hot Yoga ホトヨガ REIKO		14:10~14:55 FIGHT DO MAKIKO	14:15~15:00 身体改善ヨガ をテーマに スタッフ	14:30~15:00 筋膜リリース ストレッチ	14:40~15:30 Yogan Hot Yoga リラククセッション ホトヨガ エリ	14:40~15:30 Yogan Hot Yoga リラククセッション ホトヨガ エリ	14:20~14:50 UBOUND 藤原優佳	14:20~14:50 UBOUND 藤原優佳	14:15~15:00 筋膜リリース ストレッチ	14:15~15:00 かんたんボクシングエ クササイズ KAORI	14:20~15:05 GROUP CENTERGY REIKO	
15:00	15:30~16:00 筋膜リリース ストレッチ		TATSUが春日井にやってくる！ めったに受けられないTATSUの キレイなFIGHT DOを お楽しみください！！						15:15~16:00 FIGHT DO YURIKO				14:15~15:00 かんたんボクシングエ クササイズ KAORI	14:20~15:05 GROUP CENTERGY REIKO
16:00	KURUがセンタジー復帰★ 久しぶりにスタジオで KURUに会いたい方必見！					クラスの前半では月礼拝で ゆったりと心と体を解放し、 後半は究極の リラクゼーションヨガニドラ・・・ 心身ともにリラックスしましょう。			15:10~18:30 リラククス溶岩浴				15:05~18:30 リラククス溶岩浴	15:05~18:30 リラククス溶岩浴
17:00		16:05~18:30 リラククス溶岩浴		TC豊田よりRYOが初登場★ CENTERGYはRYOの声に 心癒されましよう... ファイトウ歴9年目の ベテランインストラクターと Lets Boxing			15:50~18:30 リラククス溶岩浴							
18:00				18:00~18:45 MEGADANZ YOSHITO			18:00~18:45 BODY ATTACK YURIKO					18:00~18:45 ZUMBA 篠原ゆきえ		HANAがカムバック！ 今回はなんとセンタジー！ 45分レッスンでは 体験できないバランス トラックで集中力アップ！！
19:00	19:10~19:55 GROUP CENTERGY RYO	19:00~19:50 Yogan Hot Yoga パワービュティケー ホトヨガ YURIKO											19:00~19:30 POWER KAZZ	19:00~19:45 バレトン Ma-yo
20:00	20:15~21:00 FIGHT DO RYO	20:10~21:00 Yogan Hot Yoga ホトヨガ YURIKO	定員のご案内		ご案内		アイレックス初開催！！有料レッスンプログラム★			有料			20:00~21:00 UBOUND イベントレッスン	20:15~20:45 GROUP CENTERGY HANA
21:00	21:20~22:05 BODY ATTACK KOSSY&YURIKO	21:20~22:10 リラククス溶岩浴	エナジースタジオ:50名 溶岩ホットスタジオ:20名 ウォーターシェイプ:45名 アクアバーベル:16名		全レッスンWEBより予約をしてご参加ください。 前予約約は4枠までです。 レッスン開始10分前までに予約が可能です。 レッスン開始20分前までにキャンセルが可能です。 YOGAN HOT YOGAは有料です。(330円税込)		アイレックス初有料レッスン開催★ アイレックスを代表するインストラクターが大集結！！ 60分レッスンを楽しんだ後は、写真撮影もあります☺ 私運と思い出に残るひと時を過ごしませんか?? ご予約方法、お支払方法に関しては、館内に掲示してあるPOPをご確認ください。			有料			21:15~22:00 セシル コアトレーニング 毎週専美恵	20:30~21:15 ウォーターシェイプ 風尾佳美
22:00			GW初日コラボレッスン！ KOSSYとYURIKOが仮装し ちやうかも！？ お楽しみに☺										21:30~22:00 イベントレッスン	癒れ切った体を コンディショニング