

# アイレクススポーツクラブ田原 GW特別レッスンタイムスケジュール

5/1(水)			5/3(金)			5/4(土)			5/5(日)			5/6(月)			5/7(火)			
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	
10:30~11:15 ナチュラルヨガ 山本真耶	11:00~12:00 からだほぐし スッキリ ホットヨガ Yukari	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 筋力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 檀林典子	11:00~11:45 ZUMBA IYORI	11:00~11:45 ZUMBA IYORI	11:00~11:45 ZUMBA IYORI	11:15~12:15 骨盤調整 ホットヨガ MIYU	11:15~12:15 骨盤調整 ホットヨガ MIYU	11:15~12:15 骨盤調整 ホットヨガ MIYU	10:30~11:15 リフレッシュヨガ 川口舞沙美	10:30~11:00 機能改善ウォーキング 小嶋果織	10:30~11:00 骨盤ケアストレッチ 川口舞沙美	11:15~12:00 太極拳 大原典子	11:15~11:45 クロールタッチターン 浦口智美	11:15~11:45 クロールタッチターン 浦口智美	
11:45~12:30 MEGADANZ 前田泰孝	12:55~13:25 楽トレ 川口舞沙美	11:30~12:00 はじめてパタフライ 小嶋果織	11:35~12:20 かんたん シェイプアップヨガ 浅野真奈美	11:30~12:00 フィンスイム 浦口智美	11:30~12:00 フィンスイム 浦口智美	12:05~12:50 健康体操 鈴木見和子	12:05~12:50 健康体操 鈴木見和子	12:05~12:50 健康体操 鈴木見和子	11:25~11:55 骨盤ケアストレッチ 川口舞沙美	11:25~11:55 骨盤ケアストレッチ 川口舞沙美	11:25~11:55 骨盤ケアストレッチ 川口舞沙美	12:00~12:45 健康体操 鈴木見和子	11:15~11:45 はじめてスイム 小嶋果織	11:20~12:05 かんたんステップ 河辺智子	11:55~12:25 スキルアップ 小嶋果織	11:55~12:25 スキルアップ 小嶋果織	11:55~12:25 スキルアップ 小嶋果織	
13:00~13:30 POWER マツハ	13:50~14:35 UBOUND 川口 & YUKI	12:40~13:25 GROUP CENTERGY MAYA	13:00~14:00 体メンテナンス 兼しホットヨガ 浅野真奈美	13:00~13:45 はじめて4泳法 坪井侑紀	13:10~13:55 かんたんエアロ 檀林典子	13:10~13:55 かんたんエアロ 檀林典子	13:10~13:55 かんたんエアロ 檀林典子	13:15~14:00 かんたんエアロ 青木清心	12:55~13:40 ピラティス 石田かおり	12:55~13:40 ピラティス 石田かおり	12:55~13:40 ピラティス 石田かおり	13:30~14:15 FIGHTDO GEN	13:25~14:10 リラクソヨガ 近藤和泉	13:15~13:45 ZUMBA 佐藤和子	13:15~13:45 ZUMBA 佐藤和子	13:15~13:45 ZUMBA 佐藤和子	13:15~13:45 ZUMBA 佐藤和子	
14:00~14:45 UBOUND 川口 & YUKI	14:00~14:45 身体改善ヨガ マツハ	14:50~15:35 MEGADANZ Kana	14:55~15:40 リフレッシュヨガ 赤塚和代	14:15~14:45 FIGHT DO YUKI	14:15~14:45 FIGHT DO YUKI	14:15~14:45 FIGHT DO YUKI	14:15~14:45 FIGHT DO YUKI	14:20~15:05 POWER Cardio GEN	14:00~14:30 筋力リリースストレッチ 川口舞沙美	14:00~14:30 筋力リリースストレッチ 川口舞沙美	14:00~14:30 筋力リリースストレッチ 川口舞沙美	14:45~15:30 GROUP CENTERGY 川口舞沙美	14:30~15:15 かんたんエアロ 近藤和泉	14:20~14:50 GROUP CENTERGY スタッフ	14:20~14:50 GROUP CENTERGY スタッフ	14:20~14:50 GROUP CENTERGY スタッフ	14:20~14:50 GROUP CENTERGY スタッフ	
15:00~16:00 UBOUND 川口 & YUKI	16:00~17:00 FIGHT DO TATSU & YUKI	16:00~17:00 FIGHT DO TATSU & YUKI	16:00~17:00 FIGHT DO TATSU & YUKI	16:00~17:00 FIGHT DO TATSU & YUKI	16:00~17:00 FIGHT DO TATSU & YUKI	16:00~17:00 FIGHT DO TATSU & YUKI	16:00~17:00 FIGHT DO TATSU & YUKI	16:00~17:00 FIGHT DO TATSU & YUKI	16:00~17:00 FIGHT DO TATSU & YUKI	16:00~17:00 FIGHT DO TATSU & YUKI	16:00~17:00 FIGHT DO TATSU & YUKI	16:00~17:00 FIGHT DO TATSU & YUKI	16:00~17:00 FIGHT DO TATSU & YUKI	16:00~17:00 FIGHT DO TATSU & YUKI	16:00~17:00 FIGHT DO TATSU & YUKI	16:00~17:00 FIGHT DO TATSU & YUKI	16:00~17:00 FIGHT DO TATSU & YUKI	16:00~17:00 FIGHT DO TATSU & YUKI
17:00~18:00 UBOUND 川口 & YUKI	18:00~19:00 FIGHT DO TATSU & YUKI	17:00~18:00 UBOUND 川口 & YUKI	17:00~18:00 UBOUND 川口 & YUKI	17:00~18:00 UBOUND 川口 & YUKI	17:00~18:00 UBOUND 川口 & YUKI	17:00~18:00 UBOUND 川口 & YUKI	17:00~18:00 UBOUND 川口 & YUKI	17:00~18:00 UBOUND 川口 & YUKI	17:00~18:00 UBOUND 川口 & YUKI	17:00~18:00 UBOUND 川口 & YUKI	17:00~18:00 UBOUND 川口 & YUKI	17:00~18:00 UBOUND 川口 & YUKI	17:00~18:00 UBOUND 川口 & YUKI	17:00~18:00 UBOUND 川口 & YUKI	17:00~18:00 UBOUND 川口 & YUKI	17:00~18:00 UBOUND 川口 & YUKI	17:00~18:00 UBOUND 川口 & YUKI	17:00~18:00 UBOUND 川口 & YUKI
19:00~19:30 UBOUND YUKI	19:10~20:10 GROUP CENTERGY GEN	19:15~19:45 スイトレ スタッフ	19:00閉館	19:00閉館	19:00閉館	19:00閉館	19:00閉館	19:00閉館	19:00閉館	19:00閉館	19:00閉館	19:00閉館	19:00閉館	19:00閉館	19:00閉館	19:00閉館	19:00閉館	19:00閉館
20:00~21:00 FIGHT DO TATSU & YUKI	20:30~21:00 骨盤ケアストレッチ 平原昌大	20:05~20:35 UBOUND YUKI & MASA	20:15~21:15 パワー ビューティー ホットヨガ MIYU	20:55~21:25 GROUP CENTERGY GEN	20:05~20:35 UBOUND YUKI & MASA	20:05~20:35 UBOUND YUKI & MASA	20:05~20:35 UBOUND YUKI & MASA	20:05~20:35 UBOUND YUKI & MASA	20:05~20:35 UBOUND YUKI & MASA	20:05~20:35 UBOUND YUKI & MASA	20:05~20:35 UBOUND YUKI & MASA	20:05~20:35 UBOUND YUKI & MASA	20:05~20:35 UBOUND YUKI & MASA	20:05~20:35 UBOUND YUKI & MASA	20:05~20:35 UBOUND YUKI & MASA	20:05~20:35 UBOUND YUKI & MASA	20:05~20:35 UBOUND YUKI & MASA	20:05~20:35 UBOUND YUKI & MASA
22:00閉館	22:00閉館	22:00閉館	22:00閉館	22:00閉館	22:00閉館	22:00閉館	22:00閉館	22:00閉館	22:00閉館	22:00閉館	22:00閉館	22:00閉館	22:00閉館	22:00閉館	22:00閉館	22:00閉館	22:00閉館	22:00閉館

特別レッスン！  
豊田から田原へ初登場！！  
5/4(土) 11:00~  
『ZUMBA』  
みんなで楽しく！レッツダンス！！

1日限り  
スイム  
レッスン  
復活

1日限りの  
「POWER Cardio」  
特別レッスン

Back Number  
PARTY ♪

心身ともに、  
しなやかな軸を作ります♪

2024年度GW特別スケジュール目玉レッスン♪  
この機会を逃すな！  
佐々木辰宜 (TATSU) 5/1  
20:15~FIGHT DO  
白井貴宏 (マツハ) 5/1  
13:00~POWER・14:00~身体改善ヨガ  
丹家伊譽利 (IYORI) 5/4  
11:00~ZUMBA

今回のコラボレッスン！  
5/1(水) 13:50~ YUKI & 川口 (初)  
UBOUND  
田原店女性UBOUND！！  
2人の力強さに負けるな！  
20:15~ TATSU & YUKI (初)  
FIGHT DO  
今回初コラボ！！  
パワフルなパンチやキックで  
レッツエンジョイ！！  
5/7(火) 20:05~YUKI & MASA  
UBOUND

特別レッスン限定！  
ホットヨガプログラム  
5/1(水) 11:00~  
5/3(金) 13:00~  
5/5(日) 11:15~  
普段と違ったレッスンを  
この機会に堪能しましょう！

1日限りの  
特別レッスン  
GENと一緒に  
1時間へチャレンジだ！

レッスン名変更について  
・ホットヨガをご予約の際は、レッスン名が「ホットヨガ特別レッスン」また、☆印のスイムレッスンご予約の際も「スイムレッスン特別レッスン」また☆印のヨガのレッスンご予約の際も「ヨガ特別レッスン」になっております。

特別レッスン  
★...通常のレッスンと時間、担当者、内容に変更があるプログラムです。

定員数のご案内  
【スタジオ & 多目的エリア】  
・スタジオ: 31名  
・多目的: 17名  
【プールエリア】  
・ウォーターシェイプ: 28名  
・水中ウォーキング: 22名  
・スイムレッスン: 16名  
※一部レッスンを除く