

# アイレックススポーツクラブ PREMIA レッスンタイムスケジュール 2024年6月・7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 土曜/10:00～21:00 日祝/10:00～20:00

	月曜日			火曜日			水曜日			金曜日			土曜日			日曜日		
	エナジースタジオ	スタイルスタジオ	プールエリア	エナジースタジオ	スタイルスタジオ	プールエリア	エナジースタジオ	スタイルスタジオ	プールエリア	エナジースタジオ	スタイルスタジオ	プールエリア	エナジースタジオ	スタイルスタジオ	プールエリア	エナジースタジオ	スタイルスタジオ	プールエリア
10:00																		
11:00	10:30～11:15 ナチュラルヨガ 北尾千恵子		10:20～11:05 ウォーター シェイプ45 恒川翔	10:30～11:15 かんたんエアロ 杉浦キョウコ			10:30～11:15 ウォーター シェイプ45 服部志保	10:30～11:15 マーシャル フローヨガ 山田麻人	10:45～11:30 太極拳 週替わり			10:30～11:15 リフレッシュヨガ 北尾千恵子		10:20～11:05 ウォーター シェイプ45 服部志保				
12:00	11:35～12:20 リフレッシュヨガ 二村麻穂	11:25～12:10 MEGADANZ 恒川翔		11:45～12:30 ナチュラルヨガ 山下真澄			12:00～12:45 かんたんエアロ 吉川和美	12:00～12:45 かんたんエアロ 吉川和美	12:10～12:40 DARK BOX スタッフ			11:45～12:30 CENTERGY IZUMI	11:30～12:15 フロアピラティス 北尾千恵子	11:15～12:00 ナチュラルヨガ 清沢ミカ	11:25～11:55 パーソナルスイム 鈴木裕登	11:30～12:15 リフレッシュヨガ 内藤圭那恵	11:40～12:10 DARK BOX スタッフ	
13:00	12:40～13:25 ZUMBA 恒川翔	12:35～13:20 フットセラピー 河合三千代	12:45～13:15 はじめて青泳ぎ 山田麻人	13:00～13:45 Fun! Fun! エアロ 週替わり	13:10～13:55 CENTERGY yuki	13:15～13:45 SUPヨガ スタッフ	13:15～14:00 ラテンダンス 川端美保	13:10～13:40 パーソナルピラティス スタッフ	13:20～13:50 ゆっくり泳ごう 上野愛莉	12:45～13:15 はじめてバタフライ 上野愛莉		13:10～13:55 MEGADANZ 楠木あさみ	13:00～13:45 フィットネスフラ 片江有子	12:30～13:15 はじめてクロール 鈴木裕登	12:40～13:10 MEGADANZ 服部優佳	13:30～14:00 UBOUND TAKUMI		
14:00	13:45～14:30 オリジナルエアロ 村岡雅恵	14:00～14:30 筋膜リリースストレッチ スタッフ	13:20～13:50 ゆっくり泳ごう 山田麻人	14:15～15:00 オリジナルエアロ 週替わり	14:20～14:50 MEGADANZ 服部優佳		14:20～14:50 UBOUND 服部優佳	14:20～15:05 リフレッシュヨガ 川端美保				14:15～15:00 Fun! Fun! エアロ 村岡雅恵	14:10～14:40 筋膜リリースストレッチ スタッフ	13:45～14:15 POWERCARDIO 山田麻人	13:55～14:25 SUPヨガ スタッフ	14:35～15:20 BODYATTACK 服部優佳		
15:00	14:50～15:35 CENTERGY TERU	15:00～15:30 DARK BOX スタッフ	6/4 伊藤裕子 6/11 小柳るみ 6/18 渡邊健人 6/25 伊藤裕子  7/2 伊藤裕子 7/9 前田泰孝 7/16 渡邊健人 7/23 小柳るみ 7/30 渡邊健人	15:15～15:45 パーソナルピラティス スタッフ			15:15～15:45 POWER CARDIO TERU					15:00～15:45 ZUMBA 小畑ゆうみ	15:10～15:40 パーソナルピラティス yuki					
16:00																		
17:00																		
18:00																		
19:00	19:20～19:50 UBOUND スタッフ	19:30～20:00 筋膜リリースストレッチ yuki	19:00～19:30 パーソナルスイム 鈴木裕登	19:20～19:50 BODYATTACK yuki	19:15～19:45 リフレッシュヨガ 内藤圭那恵	19:15～19:45 パーソナルスイム 鈴木裕登	19:10～19:55 CENTERGY 服部優佳	19:30～20:00 DARK BOX スタッフ				19:10～19:55 MEGADANZ 恒川翔	19:20～19:50 マーシャルフローヨガ 山田麻人	19:30～20:00 はじめて平泳ぎ 今井彩斗	19:40～20:10 筋膜リリースストレッチ スタッフ		18:50～19:20 筋膜リリースストレッチ Ash	
20:00	20:15～21:00 MEGADANZ Taiko	20:20～20:50 パーソナルピラティス yuki	20:10～20:40 はじめてバタフライ 鈴木裕登	20:15～21:00 UBOUND yuki	20:05～20:50 パワーヨガ 内藤圭那恵	20:25～20:55 はじめてクロール 鈴木裕登	20:15～21:00 FIGHT DO 大津輝幸	20:25～20:55 MEGADANZ 服部優佳	20:15～20:45 SUPヨガ スタッフ			20:15～21:00 ZUMBA 恒川翔	20:10～20:40 筋膜リリースストレッチ スタッフ	20:05～20:35 スイムトレーニング 今井彩斗				
21:00	21:20～22:05 FIGHT DO KURO	21:15～22:00 ナチュラルヨガ 内藤圭那恵	20:45～21:15 ゆっくり泳ごう 鈴木裕登	21:20～22:05 POWER TAKUMI	21:15～21:45 筋膜リリースストレッチ スタッフ	21:10～21:40 SUPヨガ スタッフ	21:20～22:05 週替わり 大津輝幸	21:15～21:45 骨盤ケアストレッチ スタッフ				21:20～22:05 CENTERGY TERU	21:30～22:00 DARK BOX スタッフ					
22:00							6/5 UBOUND 6/12 BODYATTACK 6/19 UBOUND 6/26 BODYATTACK	7/3 UBOUND 7/10 BODYATTACK 7/17 UBOUND 7/24 BODYATTACK 7/31 UBOUND										
23:00																		

**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。

**スタジオ定員数**

エナジースタジオ/52名 スタイルスタジオ/31名  
 筋膜リリースストレッチ/30名 骨盤ケアストレッチ/25名  
 UBOUND/45名 POWER-POWERCARDIO/40名  
 ダークBOX/16名 パーソナルピラティス/20名(女性限定)

**プールレッスン定員数**

アクア/32名 スイム/20名 SUPヨガ/7名