

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6月・7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	6/3 クロール 6/10 背泳ぎ 6/17 クロール 6/24 背泳ぎ 7/1 クロール 7/8 背泳ぎ 7/22 背泳ぎ 7/29 おたのしみ	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 かんたんエアロ 青木清心		10:30~11:15 ウォーターシェイプ 赤塚和代							
11:00		11:25~11:55 筋膜リリースストレッチ 坪井侑紀	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			11:00~12:00 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 ZUMBA			11:15~12:15 リラクゼーション ホットヨガ MIYU	
12:00	12:00~12:30 UBOUND 川口舞沙美		11:55~12:25 スキルアップ 小嶋果織			11:45~12:30 MEGADANZ 前田泰孝				12:00 ナチュラルヨガ 浅野真奈美				12:05~12:50 リフレッシュヨガ 川口舞沙美					
13:00		12:55~13:40 ピラティス 石田かおり	6/3 クロール 6/10 バタフライ 6/17 平泳ぎ 6/24 背泳ぎ 7/1 クロール 7/8 バタフライ 7/22 背泳ぎ 7/29 おたのしみ	12:30~13:05 バレトン 近藤和泉			13:00~13:30 POWER GEN			12:40~13:25 CENTERGY MAYA		13:00~14:00 リラクゼーション ホットヨガ 浅野真奈美		13:10~13:55 かんたんエアロ 檀林典子		13:00~13:45 はじめて4泳法 坪井侑紀		13:15~14:00 週替わり 青木清心	
14:00	13:30~14:15 FIGHT DO GEN	14:00~14:30 骨盤ケアストレッチ 川口舞沙美		13:25~14:10 リフレッシュヨガ 近藤和泉			13:50~14:35 UBOUND 川口舞沙美			13:45~14:30 かんたんエアロ 赤塚和代				14:15~15:00 UBOUND MASA		14:15~15:00 ウォーターシェイプ 檀林典子		14:20~15:05 POWER GEN	
15:00	14:45~15:30 CENTERGY 川口舞沙美			14:30~15:15 かんたんエアロ 近藤和泉						14:50~15:35 MEGADANZ Kana		14:55~15:40 リフレッシュヨガ 赤塚和代		15:20~15:50 筋膜リリースストレッチ 川口舞沙美					15:30~16:15 FIGHT DO GEN
16:00																			16:00~17:00 キレイホットヨガ 山内和美
17:00	17:00~17:45 キッズダンス 初級																		
18:00	18:00~18:45 キッズダンス 中級																		
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 MEGADANZ 前田泰孝	19:10~19:55 CENTERGY GEN		19:10~19:55 UBOUND MASA	19:00~19:45 ピラティス 石田かおり	7/5 クロール 7/12 バタフライ 7/19 平泳ぎ 7/26 背泳ぎ	19:00~19:45 POWER CARDIO MASA		19:00~20:00 リラクゼーション ホットヨガ 金田宏美				
20:00		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 UBOUND MASA			20:15~21:00 FIGHT DO GEN			20:15~21:00 ZUMBA 青木清心		20:20~21:20 ホットピラティス 石田かおり							
21:00				20:55~21:25 CENTERGY GEN								20:00~20:30 サイトレ スタッフ	19:55~20:40 スキルアップ 森	20:45~21:30 サイトレ 森					
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。