

ILEX THE CLUB 覚王山+24 レッスンタイムスケジュール 2024年12月・2025年1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 土日祝/10:00～20:00

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
10:00	エナジースタジオ	溶岩ホットスタジオ	エナジースタジオ	溶岩ホットスタジオ	エナジースタジオ	溶岩ホットスタジオ	エナジースタジオ	
11:00	10:45～11:30 リフレッシュヨガ 久美子	10:30～11:30 YOGAN HOT YOGA リラクゼーション ホットヨガ MAI	10:45～11:30 CENTERGY 都美香	10:45～11:45 YOGAN HOT YOGA キレイホットヨガ SHINOBU	10:45～11:30 MEGADANZ 篠原ゆきえ	11:00～12:00 YOGAN HOT YOGA リラクゼーション ホットヨガ HIRO	10:45～11:30 ZUMBA Kana	11:00～11:45 MEGADANZ KOTA
12:00	12:00～12:45 UBOUND KAZZ	リラククス溶岩浴 12:00～16:30	11:50～12:35 バレトン 都美香	11:50～12:35 ZUMBA 篠原ゆきえ	11:50～12:35 ZUMBA 篠原ゆきえ	12:00～12:45 バレトン 吉満博子	11:30～12:30 YOGAN HOT YOGA キレイホットヨガ 山下真澄	11:30～12:15 LES MILLS BODYATTACK KOTA
13:00	13:15～13:45 POWER KAZZ		12:55～13:40 ナチュラルヨガ 吉満博子	12:55～13:40 CENTERGY ARIKA	12:55～13:40 CENTERGY ARIKA	12:15～13:15 YOGAN HOT YOGA キレイホットヨガ 吉田治子	12:30～13:00 筋膜リリースストレッチ スタッフ	11:30～12:30 YOGAN HOT YOGA リラクゼーション ホットヨガ MIZUHO
14:00	14:15～15:00 MEGADANZ 黒岩		14:00～14:45 ZUMBA TAKAKO	14:00～15:00 YOGAN HOT YOGA リラクゼーション ホットヨガ 吉満博子	14:00～14:30 UBOUND ARIKA	13:45～14:45 YOGAN HOT YOGA キレイホットヨガ SHINOBU	13:00～15:10 リラククス溶岩浴	13:25～14:10 MEGADANZ 大城あいり
15:00	15:30～16:15 フロアピラティス 西村太一		15:20～15:50 骨盤ケアストレッチ スタッフ	14:50～15:35 リフレッシュヨガ ゆう子	14:50～15:35 リフレッシュヨガ ゆう子	14:15～15:00 UBOUND 土田真由	14:30～15:15 リフレッシュヨガ ゆう子	13:00～14:00 YOGAN HOT YOGA キレイホットヨガ HIRO
16:00		15:30～16:30 リラククス溶岩浴	15:30～16:30 リラククス溶岩浴	15:15～16:30 リラククス溶岩浴	15:30～16:00 筋膜リリースストレッチ スタッフ	15:45～16:30 POWER KAZZ	15:50～16:35 UBOUND 土田真由	
17:00					17:00～17:30 LES MILLS BODYATTACK KAZZ	17:10～18:00 リラククス溶岩浴	16:55～17:25 骨盤ケアストレッチ スタッフ	
18:00								
19:00	19:15～20:00 LES MILLS BODYATTACK KOTA	19:30～20:30 YOGAN HOT YOGA キレイホットヨガ あずみ	19:30～20:15 ZUMBA TAKAKO	19:15～20:15 YOGAN HOT YOGA リラクゼーションホットヨガ あずみ	19:30～20:15 CENTERGY SHIHO	19:30～20:00 POWER 高井 尚		
20:00	20:30～21:00 FIGHT DO KOTA	20:50～21:50 YOGAN HOT YOGA リラクゼーションホットヨガ あずみ	20:30～21:15 UBOUND Nissy	20:35～21:35 YOGAN HOT YOGA パワービューティホットヨガ あずみ	20:35～21:20 POWER WATARU	20:20～21:05 X55 高井 尚	20:15～21:00 フロアピラティス 迫口律子	
21:00	21:30～22:00 MEGADANZ KOTA		21:30～22:00 LES MILLS BODYATTACK Nissy	21:40～22:25 FIGHT DO WATARU	21:25～21:55 UBOUND Nissy	21:20～21:50 リフレッシュヨガ 迫口律子		
22:00								
23:00								

定員人数について
 エナジースタジオ / 29名
 マット使用 / 27名
 POWER.UBOUND.X55 / 25名
 溶岩ホットスタジオ / 21名

プログラム参加について
 ●スタジオ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。