

# 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 2025年2月・3月

【営業時間】24時間営業  
 【スタッフ在館時間】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	2/3 クロール 2/10 背泳ぎ 2/17 クロール 3/3 クロール 3/10 背泳ぎ 3/17 クロール 3/24 背泳ぎ 3/31 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 白井貴宏	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	11:15~11:45 はじめて背泳ぎ スタッフ			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			11:00~11:45 CENTERGY 川口舞沙美			11:15~12:15 リラクゼーション ホットヨガ MIYU	
12:00	12:05~12:35 UBOUND 川口舞沙美		11:55~12:25 スキルアップ 小嶋果織			11:55~12:25 チャレンジスイム スタッフ			11:45~12:30 MEGADANZ 前田泰孝			12:15~12:45 スキルアップ 小嶋果織			12:05~12:50 リフレッシュヨガ 川口舞沙美	2/1 クロール 2/8 クロール 2/15 背泳ぎ 2/22 背泳ぎ	3/1 平泳ぎ 3/8 平泳ぎ 3/15 バタフライ 3/22 バタフライ 3/29 おたのしみ	12:15~12:45 筋膜リリースストレッチ スタッフ	
13:00		12:55~13:40 ピラティス 石田かおり	12:35~13:05 フィンスイム 小嶋果織	12:25~12:55 バレット 近藤和泉	12:25~12:55 DARU-ME-OX MASA	1・3・5週目/POWER 2・4週目/FIGHTDO			13:00~13:30 週替わり MASA	12:55~13:25 楽トレ 川口舞沙美	2/5 クロール 2/12 バタフライ 2/19 平泳ぎ 2/26 背泳ぎ	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 榎林典子	13:00~13:45 はじめて4泳法 白井貴宏	13:15~14:00 週替わり 青木清心	13:20~13:50 DARU-ME-OX GEN	
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	2/3 クロール 2/10 バタフライ 2/17 平泳ぎ 3/3 クロール 3/10 バタフライ 3/17 平泳ぎ 3/24 背泳ぎ 3/31 おたのしみ	13:15~14:00 リフレッシュヨガ 近藤和泉			13:50~14:35 UBOUND 川口舞沙美			14:00~14:45 リフレッシュヨガ Yukari	3/5 クロール 3/12 バタフライ 3/19 平泳ぎ 3/26 背泳ぎ	14:45~14:30 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 榎林典子	14:20~15:05 POWER GEN	1・3・5週目/かんたんエアロ 2・4週目/ZUMBA	
15:00	14:45~15:30 CENTERGY 川口舞沙美			14:20~15:05 かんたんエアロ 近藤和泉	14:20~14:50 CENTERGY スタッフ							14:50~15:35 MEGADANZ Kana	14:55~15:40 リフレッシュヨガ 赤塚和代			15:15~15:00 UBOUND MASA	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 MASA	
16:00																			16:00~17:00 キレイホットヨガ 忽那有希
17:00	17:00~17:45 キッズダンス 初級																		16:45~17:30 ナチュラルヨガ MIYU
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 トライアスロン スクール スイム 熊谷貴志	19:00~19:45 MEGADANZ 前田泰孝	19:05~19:50 リフレッシュヨガ Yukari											19:00~19:30 POWER マツハ
20:00	20:10~20:55 CENTERGY GEN	20:15~20:45 DARU-ME-OX マツハ	20:15~21:00 ウォーターシェイプ 金田由美	20:05~20:35 UBOUND MASA	20:15~21:15 パワービューティー ホットヨガ MIYU		20:15~21:00 FIGHT DO GEN												19:55~20:40 スキルアップ 森
21:00				20:55~21:25 CENTERGY 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					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。