

アイレックススポーツクラブ春日井+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/10:00～23:00 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	溶岩ホットスタジオ	マシンビラティス	プールエリア	エナジースタジオ	溶岩ホットスタジオ	マシンビラティス	プールエリア	エナジースタジオ	溶岩ホットスタジオ	マシンビラティス	プールエリア	エナジースタジオ	溶岩ホットスタジオ	マシンビラティス	プールエリア	エナジースタジオ	溶岩ホットスタジオ	マシンビラティス	プールエリア	エナジースタジオ	溶岩ホットスタジオ	マシンビラティス	プールエリア				
10:00																												
11:00	10:30～11:15 身体改善ヨガ	10:30～11:20 Yogan Hot Yoga ボディメイク ホットヨガ あい奈			10:45～11:30 MEGADANZ 雨木あさみ		10:30～11:15 ボディメイク ～ヒップ～	10:30～11:00 ウォーターシェイプ 石塚由美					11:00～11:45 ナチュラルヨガ 高田純子	11:00～11:30 筋膜リリース ストレッチ	10:45～11:30 ボディメイク ～ヒップ～		11:00～11:45 ZUMBA YUMI	11:00～11:50 Yogan Hot Yoga パワービューティー ホットヨガ 相崎貴子		11:00～11:45 ウォーターシェイプ HIYORI	11:00～11:45 CENTERGY KOHHEI	11:00～11:50 Yogan Hot Yoga パワービューティー ホットヨガ 週替わり						
12:00	11:45～12:30 ナチュラルヨガ 迫口律子	11:35～13:30 リラックス溶岩浴	12:00～12:45 ストレッチ ～猫背改善～		12:00～12:45 CENTERGY REIKO		12:00～12:45 はじめて マシンビラティス					12:10～12:40 UBOUND スタッフ	12:10～12:55 ピラティス ASUMI	12:15～13:00 POWER YURIKO	12:05～13:00 リラックス溶岩浴	12:15～13:00 はじめて マシンビラティス		12:15～13:00 POWER YURIKO	12:05～13:00 リラックス溶岩浴	12:15～13:00 はじめて マシンビラティス	12:15～12:45 BODYATTACK HAYATO	12:05～13:45 リラックス溶岩浴		12:00～12:30 アクアバーベル スタッフ				
13:00	12:50～13:35 ZUMBA Yuka				13:10～13:55 FIGHT DO KOHHEI							13:05～13:50 MEGADANZ 大城あいり	13:25～13:55 骨盤ケア ストレッチ	13:20～14:05 UBOUND YURIKO	13:20～14:10 Yogan Hot Yoga ボディメイク ホットヨガ 週替わり	13:10～13:55 MEGADANZ TAIKO	13:20～14:05 UBOUND YURIKO	13:20～14:10 Yogan Hot Yoga ボディメイク ホットヨガ 週替わり					13:10～13:55 MEGADANZ TAIKO	14:00～14:50 Yogan Hot Yoga リラクゼーション ホットヨガ 週替わり	2/2, 9, 16: 海野 2/23: サキコ			
14:00	14:00～14:30 POWER YOSHITO	14:15～15:05 Yogan Hot Yoga リラクゼーション ホットヨガ Yuka			14:15～15:00 Fun!Fun!エアロ KAORI	14:20～15:05 CENTERGY REIKO						14:25～15:10 UBOUND 土田真由	14:45～15:35 Yogan Hot Yoga ボディメイク ホットヨガ REIKO	14:00～14:45 はじめて マシンビラティス		14:30～15:00 筋膜リリース ストレッチ	14:40～15:30 Yogan Hot Yoga リラクゼーション ホットヨガ 週替わり		14:15～15:00 身体改善ヨガ スタッフ				14:20～15:05 FIGHT DO HAYATO	15:10～18:30 リラックス溶岩浴				
15:00	15:00～15:30 筋膜リリース ストレッチ												15:30～16:00 バレトン 土田真由					15:30～16:15 ボディメイク ～ヒップ～										
16:00		15:20～18:30 リラックス溶岩浴																										
17:00																												
18:00																												
19:00	19:00～19:45 ZUMBA 篠原ゆきえ	19:00～19:50 Yogan Hot Yoga ボディメイク ホットヨガ megu	19:00～19:45 コンディショニング ～体幹強化～		19:00～19:30 FIGHT DO WATARU	19:00～19:45 バレトン Ma-yo						19:10～19:55 UBOUND HAYATO	19:00～19:50 Yogan Hot Yoga パワービューティー ホットヨガ YUKIKO	19:20～20:05 はじめて マシンビラティス		19:10～19:55 CENTERGY KURO	19:30～20:15 BODYATTACK YUHO	19:00～19:50 Yogan Hot Yoga ボディメイク ホットヨガ カヨ										
20:00	20:05～20:50 CENTERGY YURIKO	20:10～21:00 Yogan Hot Yoga リラクゼーション ホットヨガ 相崎貴子			19:50～20:35 MEGADANZ YOSHITO	20:00～20:45 はじめて マシンビラティス						20:15～21:00 FIGHT DO KOHHEI	20:10～21:00 Yogan Hot Yoga ボディメイク ホットヨガ YUKIKO	20:30～21:15 ボディメイク ～ヒップ～		20:15～21:00 MEGADANZ 酒井智子	20:15～20:45 筋膜リリース ストレッチ	20:30～21:15 ストレッチ ～猫背改善～										
21:00					21:00～21:30 UBOUND WATARU	21:15～22:00 ナチュラルヨガ 稲垣寿美恵						21:20～22:05 BODYATTACK KOHHEI	21:20～22:10 リラックス溶岩浴															
22:00	21:15～22:00 BODYATTACK YURIKO	21:20～22:10 Yogan Hot Yoga パワービューティー ホットヨガ 相崎貴子			21:50～22:20 POWER WATARU																							
23:00																												

ご案内

- 全レッスンWEBより予約をしてご参加ください。
- 同時予約数は4枠までです。
- レッスン開始10分前までに予約が可能ですが、
- レッスン開始20分前までにキャンセルが可能です。
- YOGAN HOT YOGA(330円税込)、ピラティススタジオレッスン(1,650円税込)は有料です。

スタジオエリア定員数

エナジースタジオ / 50名
 溶岩ホットスタジオ / 20名
 ピラティススタジオ / 8名

プールエリア定員数

ウォーターシェイプ / 45名
 アクアバーベル / 16名