アイレックススポーツクラブ春日井 GW特別レッスンスケジュール

	5/2(金)				5/3(土)				5/4(日)				5/5(月)				5/6(火)				5/7(水)			
	エナジースタジオ	溶岩ホットスタジオ	マシンピラティス	プールエリア	エナジースタジオ	溶岩ホットスタジオ	マシンピラティス	プールエリア	エナジースタジオ	溶岩ホットスタジオ	マシンピラティス	プールエリア	エナジースタジオ	溶岩ホットスタジオ	マシンピラティス	プールエリア	エナジースタジオ	溶岩ホットスタジオ	マシンピラティス	プールエリア	エナジースタジオ	溶岩ホットスタジオ	マシンピラティス	プールエリア
10:00	初夏のフローをテーマに行います!																季節のアロマを使用した特別ヨガをお届け!							
11:00	11:00~11:45 ナチュラルヨガ 高田 純子	11:00~11:30 筋力リリース ストレッチ	10:45~11:30 ボディメイク ～ヒップ～	11:00~11:45 ウォーターシェイプ 塚本 優子	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		11:00~11:30 アクアバーベル スタッフ	11:00~11:45 YOGA CENTERGY YURIKO	11:00~11:50 Yogan Hot Yoga パワービューティー ホットヨガ 通替わり			10:30~11:00 おはようストレッチ スタッフ	10:30~11:20 Yogan Hot Yoga ボディメイク ホットヨガ あい 涼	10:45~11:30 MEGAFORZ	11:00~11:45 リフレッシュヨガ 高田 純子	10:30~11:15 コンディショニング ～体幹強化～		10:30~11:00 ウォーターシェイプ 石塚 由美					
12:00	12:10~12:40 BOUND YOSHITO	12:10~12:55 ストレッチボール ピラティス ASUMI	特スケ恒例のストレッチ ボールを使った ピラティス開催!						12:15~12:45 BODYATTACK HAYATO	12:15~12:45 BODYATTACK HAYATO	12:05~13:00 リラックス溶岩浴	12:15~13:00 マシンプラティス		11:45~12:30 ナチュラルヨガ 迫口 祥子	11:35~13:30 リラックス溶岩浴	12:00~12:45 YOGA CENTERGY REIKO	12:00~12:45 マシンプラティス		12:00~12:45 ウォーターシェイプ 石塚 由美	12:15~13:00 ピラティス 迫口 祥子	12:05~13:00 リラックス溶岩浴	12:15~13:00 ピラティス ～猫背改善～		
13:00	13:05~13:50 MEGAFORZ 大城 あいり	13:25~13:55 骨盤ケアストレッチ	骨盤を整え同時にコアト レーニングを行います!						13:10~13:55 MEGAFORZ TAIKO	13:10~13:55 MEGAFORZ TAIKO	13:20~14:10 Yogan Hot Yoga ボディメイク ホットヨガ 通替わり			12:50~13:35 ZUMBA Yuka		13:10~13:55 FIGHT DO YOSHITO	13:30~14:00 ピラティス KAORI		13:10~14:05 YOGA CENTERGY SHIHO	13:30~14:20 Yogan Hot Yoga リラクゼーション ホットヨガ エリ	13:30~14:15 ボディメイク ～ヒップ～			
14:00	14:10~14:40 FIGHT DO YOSHITO	14:15~15:00 身体改善ヨガ	14:00~14:45 はじめて マシンプラティス					14:20~15:05 FIGHT DO HAYATO	14:20~15:05 FIGHT DO HAYATO	14:40~15:30 Yogan Hot Yoga リラクゼーション ホットヨガ 通替わり			14:00~14:30 POWER CARDIO ASATO	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 FunFunエアロ KAORI	14:20~15:05 YOGA CENTERGY REIKO		14:25~15:10 BOUND 土田 真由	14:45~15:35 Yogan Hot Yoga ホットピラティス REIKO					
15:00			身体を整えながら脳トレ も実施します!						14:30~15:00 筋力リリース ストレッチ	14:30~15:00 筋力リリース ストレッチ	15:30~16:15 ボディメイク ～ヒップ～			15:00~15:30 筋力リリース ストレッチ		15:00~15:45 ストレッチ ～猫背改善～		15:30~16:00 バクナン 土田 真由	16:05~18:30 リラックス溶岩浴					
16:00								15:50~18:00 リラックス溶岩浴	15:50~18:30 リラックス溶岩浴					15:20~18:30 リラックス溶岩浴										
17:00	白壁よりKOSSYが参戦★ この2本は元気をもらえること 間違いなし! パフォーマンスとして進化した KOSSYのレッスンを心と体で楽 しみましょう♪																							
18:00	18:00~18:45 BOUND RYO & HAYATO		★コラボレッスン★ RYOとHAYATOの初コラボ!! どのような化学反応が起こるの か!!ベテランと新人の織りな す空間をお楽しみください!						18:00~18:45 BOUND RYO & HAYATO	18:00~18:45 BOUND RYO & HAYATO				18:00~18:45 FIGHT DO RYO		18:00~18:45 BOUND WATARU								
18:00	19:10~19:55 BOUND KOSSY																							
19:00	19:00~19:45 ストレッチ ～猫背改善～																							
20:00	20:15~21:00 MEGAFORZ 酒井 智子	20:15~20:45 筋力リリース ストレッチ	20:15~21:00 ボディメイク ～ヒップ～																					
21:00	21:20~22:05 FIGHT DO KOSSY																							
22:00																								

定員数のご案内

エナジースタジオ: 50名
溶岩ホットスタジオ: 20名
ウォーターシェイプ: 50名
アクアバーベル: 18名
ジムプログラム: 8名

予約についてのご案内

全レッスンは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。
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は有料です。(330円税込)
ピラティススタジオレッスン(1,650円税込)

ジムプログラムは、ジムカウンターにて予約受付をいたします。
13時までのプログラムは、10時30分より予約受付。
13時以降のプログラムは、12時30分より予約受付。
19時以降のプログラムは、18時30分より予約受付。
ジムカウンターにて会員番号とお名前をスタッフにお伝えください。

営業時間のご案内

営業時間: 24時間
【スタッフ不在館時間】
5/2(金)、5/7(水)
通常営業時間: 10:00~23:00
5/3(土)~5/6(火)
祝日営業時間: 10:00~20:00

特別レッスンについてのご案内

"バクナンMIX"のマークがついているプログラムは過去にリリースされていた曲を使用してレッスンをを行うプログラムです。懐かしい曲やいつもとは違った曲でレッスンを楽しむことができます。

その他GWスケジュールに関するご不明点がございましたらお気軽にスタッフまでお声がけください。

有料

20:30~21:15
コンディショニング
～体幹強化～

21:00~21:30
ウォーターシェイプ
TSUBOI