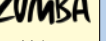


アイレックススポーツクラブ春日井+24 レッスンタイムスケジュール 2025年6月・7月

【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																									10:00
11:00	10:30～11:15 身体改善ヨガ スタッフ	¥ 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 		10:30～11:15 コンディショニング ～体幹強化～ REIKO	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 絢子	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～ ASUMI	11:00～11:45 ウォーターシェイプ 塚本 朋子	11:00～11:45  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  YURIKO	¥ 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		11:00	
12:00	11:45～12:30 ナチュラルヨガ 迫口 律子		¥ 12:00～12:45 ストレッチ ～猫背改善～ ASUMI	11:15～12:00 ウォーターシェイプ 土田 真由	12:00～12:45  REIKO		¥ 12:00～12:45 はじめて マシンピラティス TOMOMI		11:00～11:45 かんたんエアロ 稲垣 寿美恵	12:05～13:00 リラクセス溶岩浴	¥ 12:15～13:00 ストレッチ ～猫背改善～ REIKO		12:10～12:40  スタッフ	12:10～12:55 ピラティス ASUMI		12:15～13:00  YURIKO	12:05～13:00 リラクセス溶岩浴			12:15～12:45  HAYATO		12:00～12:30 アクアバーベル スタッフ	12:00		
13:00	12:50～13:35  Yuka		¥ 13:15～14:00 はじめて マシンピラティス TOMOMI		13:10～13:55  スタッフ				13:20～14:05  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～ REIKO		13:05～13:50  大城あいり	13:25～13:55 骨盤ケア ストレッチ		13:20～14:05  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  TAIKO	¥ 13:00～13:45 はじめて マシンピラティス ASATO		13:00			
14:00	14:00～14:30  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 週替わり			14:25～15:10  土田 真由	14:45～15:35 Yogan Hot Yoga ボディメイク ホットヨガ REIKO			14:10～14:40  スタッフ	14:15～15:00 身体改善ヨガ スタッフ	¥ 14:00～14:45 はじめて マシンピラティス TOMOMI	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			14:20～15:05  HAYATO	¥ 14:00～14:50 Yogan Hot Yoga リラクゼーション ホットヨガ 週替わり		14:00		
15:00	15:00～15:30 筋膜リリース ストレッチ				第1、第3、第5週 Fun!Fun!エアロ/担当:KAORI 第2、第4週 身体改善ヨガ/担当:スタッフ													¥ 15:30～16:15 ボディメイク ～ヒップ～ YURIKO					15:00		
16:00																									16:00
17:00		15:20～18:30 リラクセス溶岩浴								16:05～18:30 リラクセス溶岩浴								15:50～18:00 リラクセス溶岩浴				15:10～18:30 リラクセス溶岩浴			17:00
18:00							¥ 18:00～18:45 コンディショニング ～体幹強化～ ASUMI																		18:00
19:00	19:00～19:45  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 ストレッチ ～猫背改善～ REINA		19:00～19:30  HAYATO	19:00～19:45 パレトン Ma-yo			19:10～19:55  スタッフ	19:00～19:50 ¥ Yogan Hot Yoga パワービューティー ホットヨガ YUKIKO			19:10～19:55  RYO		¥ 19:00～19:45 週替わり YURIKO		19:00～19:45  HAYATO						19:00		
20:00	20:05～20:50  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	¥ 20:15～21:00 ボディメイク ～ヒップ～ REINA		19:50～20:35  ナタリー		¥ 20:00～20:45 はじめて マシンピラティス ASATO		20:15～21:00  YURIKO	20:10～21:00 ¥ Yogan Hot Yoga ボディメイク ホットヨガ YUKIKO	¥ 20:30～21:15 ストレッチ ～猫背改善～ HAYATO	20:15～20:45 水中筋トレ TSUBOI	20:15～21:00  酒井智子	20:15～20:45 筋膜リリース ストレッチ										20:00	
21:00					21:00～21:30  HAYATO			20:30～21:15 ウォーターシェイプ 長尾佳美				21:00～21:30 ウォーターシェイプ TSUBOI													21:00
22:00	21:15～22:00  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				21:15～22:00 ナチュラルヨガ 稲垣 寿美恵			21:20～22:05  RYO	21:20～22:10 リラクセス溶岩浴			21:20～22:05  RYO												22:00
23:00																									23:00

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／50名
アクアバーベル／18名

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。

●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。

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。
- 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 / 50名
アクアバーベル / 18名