

アイレクススポーツクラブ PREMIA 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	スタイルスタジオ	プールエリア	エナジースタジオ	スタイルスタジオ	プールエリア	エナジースタジオ	スタイルスタジオ	プールエリア	エナジースタジオ	スタイルスタジオ	プールエリア	エナジースタジオ	スタイルスタジオ	プールエリア	エナジースタジオ	スタイルスタジオ	プールエリア	
10:00																			10:00
11:00	10:30～11:15 ナチュラルヨガ 北尾千恵子		10:30～11:15 ウォーター シェイプ45 伊部ひろみ	10:30～11:15 かんたんエアロ 杉浦キョウコ		10:30～11:15 ウォーター シェイプ45 服部志保	10:30～11:15 ナチュラルヨガ TERU	10:45～11:30 太極拳 週替わり	第1、第3週/宮本健二 第2、第4、第5週/雪野法子	10:30～11:15 リフレッシュヨガ 北尾千恵子		10:20～11:05 ウォーター シェイプ45 服部志保	第1、第3週/大谷真理子 第2、第4週/雪野法子					11:00	
12:00	11:35～12:20 リフレッシュヨガ 二村麻穂	11:30～12:15 ZUMBA 順菜		11:45～12:30 ナチュラルヨガ 山下真澄						11:45～12:30 リフレッシュヨガ IZUMI	11:30～12:15 フロアピラティス 北尾千恵子			11:15～12:00 リフレッシュヨガ Mai		11:30～12:00 パーソナルスイム 上野愛莉	11:30～12:15 ナチュラルヨガ 内藤圭那恵		12:00
13:00	12:40～13:25 MEGADANZ スタッフ	12:35～13:20 フットセラピー 河合三千代			12:10～12:40 DARK BOX IKE	12:15～12:45 パーソナルスイム 上野愛莉	12:00～12:45 かんたんエアロ 吉川和美	12:10～12:40 筋膜リリースストレッチ スタッフ						12:30～13:15 CENTERGY IZUMI		12:05～12:35 はじめて平泳ぎ 上野愛莉			13:00
14:00	13:45～14:30 オリジナルエアロ 村岡雅恵	14:00～14:30 筋膜リリースストレッチ スタッフ	第1、第3、第5週 FIGHT DO/担当:IKE 第2、第4週 Fun!Fun!エアロ/担当:村岡雅恵	13:00～13:45 週替わり	13:10～13:55 CENTERGY 新田悠森	12:50～13:20 はじめて背泳ぎ 上野愛莉	13:15～14:00 ラテンダンス 川端美保	13:10～13:40 バースタイルピラティス スタッフ		13:10～13:55 MEGADANZ 楠木あさみ	13:00～13:45 フィットネスフラ 片江有子	13:15～13:45 はじめてバタフライ 上野愛莉		12:40～13:10 ゆっくり泳ごう 上野愛莉	12:40～13:10 UBOUND TAKUMI			14:00	
15:00	14:50～15:35 CENTERGY TERU	15:00～15:30 DARK BOX スタッフ		14:15～15:00 オリジナルエアロ 長尾佳美	14:30～15:15 ZUMBA 順菜	14:00～14:30 パーソナルスイム 上野愛莉	14:20～14:50 UBOUND TAKUMI	14:20～15:05 リフレッシュヨガ 川端美保		14:15～15:00 Fun! Fun! エアロ 村岡雅恵	14:10～14:55 ナチュラルヨガ TERU	14:25～14:55 パーソナルスイム 上野愛莉	14:00～14:30 POWER CARDIO スタッフ		13:30～14:15 POWER TAKUMI		14:40～15:25 BODYATTACK yuki	15:00	
16:00							15:15～15:45 POWER CARDIO TERU				15:15～15:45 筋膜リリースストレッチ スタッフ		15:00～15:45 ZUMBA 小畑ゆうみ		15:50～16:20 MEGADANZ Ash			16:00	
17:00													16:15～17:00 UBOUND IKE		16:45～17:15 FIGHT DO Ash			17:00	
18:00															17:40～18:25 CENTERGY Ash			18:00	
19:00							19:10～19:55 CENTERGY yuki			19:10～19:55 POWER TERU	19:15～20:00 ナチュラルヨガ 久美子	19:30～20:00 はじめて背泳ぎ スタッフ		18:30～19:15 FIGHT DO IKE		18:50～19:20 筋膜リリースストレッチ Ash		19:00	
20:00	19:20～19:50 UBOUND IKE	19:30～20:00 骨盤ケアストレッチ スタッフ	19:30～20:00 パーソナルスイム スタッフ	19:20～19:50 BODYATTACK yuki	19:30～20:00 リフレッシュヨガ 内藤圭那恵	19:30～20:00 SUPヨガ スタッフ		19:30～20:00 DARK BOX スタッフ				20:05～20:35 ゆっくり泳ごう スタッフ	19:40～20:10 筋膜リリースストレッチ スタッフ					20:00	
21:00	20:15～21:00 MEGADANZ Taiko	20:20～20:50 バースタイルピラティス スタッフ	20:15～20:45 はじめてクロール スタッフ	20:15～21:00 UBOUND yuki	20:20～21:05 パワーヨガ 内藤圭那恵		20:15～21:00 FIGHT DO 大津輝幸	20:20～20:50 骨盤ケアストレッチ スタッフ	20:15～20:45 パーソナルスイム スタッフ	20:15～21:00 ZUMBA Shiho	20:20～20:50 筋膜リリースストレッチ スタッフ	20:40～21:10 パーソナルスイム スタッフ						21:00	
22:00	21:20～22:05 FIGHT DO IKE	21:15～22:00 ナチュラルヨガ 内藤圭那恵		21:20～22:05 POWER TAKUMI	21:30～22:00 筋膜リリースストレッチ スタッフ		21:20～22:05 週替わり 大津輝幸	21:15～22:00 ZUMBA 順菜		21:20～22:05 CENTERGY スタッフ	21:30～22:00 DARK BOX スタッフ							22:00	
23:00							6/4 BODYATTACK 6/11 UBOUND 6/18 BODYATTACK 6/25 UBOUND	7/2 BODYATTACK 7/9 UBOUND 7/16 BODYATTACK 7/23 UBOUND 7/30 BODYATTACK											23:00

スタジオ定員数

エナジースタジオ/52名 スタイルスタジオ/31名
筋膜リリースストレッチ/30名 骨盤ケアストレッチ/25名
UBOUND/45名 POWER・POWERCARDIO/40名
ダークBOX/12名 バースタイルピラティス/20名(女性限定)

プールレッスン定員数

アクア/32名 スイム/20名 SUPヨガ/7名

プログラム参加について

●スタジオおよびプール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。

プログラム参加について

●スタジオおよびプール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。

スタジオ定員数

エナジースタジオ/52名 スタイルスタジオ/31名
筋膜リリースストレッチ/30名 骨盤ケアストレッチ/25名
UBOUND/45名 POWER・POWERCARDIO/40名
ダークBOX/12名 バースタイルピラティス/20名(女性限定)

プールレッスン定員数

アクア/32名 スイム/20名 SUPヨガ/7名