

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/10:00～22:00 土曜/10:00～21:00 日祝/10:00～19:00

	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		6/2 クロール 6/9 背泳ぎ 6/16 クロール 6/23 背泳ぎ 6/30 お楽しみ		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まで トライアスロン スクール使用
11:00	10:30～11:15 リフレッシュヨガ 赤塚和代	7/7 クロール 7/14 背泳ぎ 7/28 背泳ぎ	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	6/3 平泳ぎ 6/10 平泳ぎ 6/17 バタフライ 6/24 バタフライ	7/1 平泳ぎ 7/8 平泳ぎ 7/15 バタフライ 7/22 バタフライ 7/29 お楽しみ	10:30～11:15 ナチュラルヨガ 山本真耶	¥	10:30～11:15 ウォーターシェイプ 赤塚和代	10:30～11:15 かんたんエアロ 青木清心	10:45～11:15 筋膜リリースストレッチ スタッフ	10:30～11:15 ウォーターシェイプ 檀林典子	11:00～11:45 CENTERGY Asari			10:30～12:00 トライアスロン スクール使用	¥	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	11:25～11:55 筋膜リリースストレッチ 浅利一貴	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 はじめてスイム 仲谷元博	11:45～12:30 MEGADANZ 前田泰孝		11:30～12:00 はじめてバタフライ 小嶋果織	11:35～12:20 ナチュラルヨガ 浅野真奈美			12:05～12:50 リフレッシュヨガ 川口舞沙美	6/7 クロール 6/14 クロール 6/21 背泳ぎ 6/28 背泳ぎ	7/5 平泳ぎ 7/12 平泳ぎ 7/19 バタフライ 7/26 バタフライ	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 バレトン 近藤和泉	12:30～13:00 DARWIN Asari	12:35～13:05 パーソナルスイム 仲谷元博	12:50～13:20 POWER GEN	13:00～13:30 楽トレ 川口舞沙美	6/4 クロール 6/11 バタフライ 6/18 平泳ぎ 6/25 背泳ぎ	12:40～13:25 CENTERGY MAYA	¥	12:45～13:45 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 檀林典子	13:00～13:45 はじめて4泳法 浅利一貴	13:15～14:00 週替わり 青木清心	13:20～13:50 DARWIN GEN		
14:00	13:30～14:15 FIGHT DO MASA	14:00～14:30 骨盤ケアストレッチ 杉本紗羅	6/2 クロール 6/9 バタフライ 6/16 平泳ぎ 6/23 背泳ぎ 6/30 お楽しみ	13:15～14:00 リフレッシュヨガ 近藤和泉	13:20～13:50 ZUMBA 佐藤和子		13:40～14:10 FIGHT DO AKARI	14:00～14:45 身体改善ヨガ 仲谷元博	7/2 クロール 7/9 バタフライ 7/16 平泳ぎ 7/23 背泳ぎ 7/30 お楽しみ	13:45～14:30 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 檀林典子	14:20～15:05 POWER GEN	14:00	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		7/7 クロール 7/14 バタフライ 7/28 背泳ぎ	14:20～15:05 かんたんエアロ 近藤和泉	14:15～14:45 CENTERGY スタッフ		14:30～15:15 UBOUND 川口舞沙美			14:50～15:35 MEGADANZ Kana	14:55～15:40 リフレッシュヨガ 赤塚和代		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	¥	16:00～17:00 キレイホットヨガ 忽那有希		
16:00													16:15～17:30 フラダンス			16:45～17:45 ナチュラルヨガ MIYU			
17:00	17:00～17:45 キッズダンス 初 級																		
18:00	18:00～18:45 キッズダンス 中 級												17:45～18:30 MEGADANZ Kana						
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		19:00～20:00 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	19:00～20:00 ナチュラルヨガ Yukari	6/6 クロール 6/13 バタフライ 6/20 平泳ぎ 6/27 背泳ぎ	19:10～19:55 UBOUND マツハ	19:00～19:45 ピラティス 石田かおり	19:00～19:30 POWER CARDIO MASA	¥	19:00～20:00 リラクゼーション ホットヨガ 金田宏美	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				
20:00	20:10～20:55 CENTERGY GEN	20:15～20:45 DARWIN 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 Asari	¥	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	¥	20:15～20:45 サイトレ 高崎文香	20:15～21:00 ¥	20:20～21:20 ホットピラティス 石田かおり								
21:00				20:55～21:25 POWER MASA						20:45～21:30 サイトレ 森									
22:00	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。
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。