アイレクススポーツクラブ春日井　11周年レッスンタイムスケジュール

9日（月）

エナジースタジオ
- 10:30～11:15 身体改善ヨガ
- 11:45～12:30 全身調整ヨガ 迫口律子
- 12:50～13:35 ZUMBA Yuka
- 14:00～14:30 POWER ASATO
- 15:00～15:30 筋疲リリースストレッチ
- 19:00～19:45 ZUMBA 福原ゆきえ
- 20:05～20:50 CENTERGY KOHHEI
- 21:15～22:00 BODYATTACK KOHHEI YURIKO &HAYATO

溶岩ホットスタジオ
- 有料 10:30～11:20 Yogan Hot Yoga ボディメイク ホットヨガ あい・京
- 11:35～13:30 リラックス溶岩浴
- 有料 14:15～15:05 Yogan Hot Yoga リラクゼーション ホットヨガ Yuka
- 15:20～18:30 リラックス溶岩浴
- 有料 19:00～19:50 Yogan Hot Yoga リラクゼーション ホットヨガ megu
- 有料 20:10～21:00 Yogan Hot Yoga リラクゼーション ホットヨガ 相崎貴子
- 有料 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

マシンピラティス
- 有料 12:00～12:45 ストレッチ ～個育改善～ ASUMI
- 有料 13:15～14:00 はじめて マシンピラティス TOMOMI
- 有料 19:00～19:45 ストレッチ ～個育改善～ REINA
- 有料 20:15～21:00 ボディメイク ～ヒップ～ REINA

プールエリア
- 11:15～12:00 ウォーターシェイプ 土田真由

全身の調整をテーマに正しい姿勢に導きます！

★WATARUカムバック★
レギュラーで実施していた2枠のレッスンを担当します！熱量MAXのパフォーマンスをご堪能ください！！

★KOHHEIカムバック★
特別レッスンを2本立てで開催です！BODYATTACKはYURIKOとHAYATOも参戦します！！3人の掛け合いにもご注目ください！！

10日（火）

エナジースタジオ
- 10:45～11:30 MEGAFORCE 南木 あさみ
- 12:00～12:45 CENTERGY REIKO
- 13:10～13:55 FIGHT DO スタッフ
- 14:15～15:00 FunFunエアロ KAORI
- 19:00～19:30 FIGHT DO HAYATO
- 19:50～20:35 ZUMBA ナタリー
- 21:00～21:30 BOUND WATARU
- 21:50～22:20 POWER WATARU

溶岩ホットスタジオ
- 11:00～11:45 アロマリラックスヨガ 高田絢子
- 12:30～13:00 骨盤ケアストレッチ
- 13:30～14:00 ピラティス KAORI
- 14:20～15:05 CENTERGY REIKO
- 19:00～19:45 パルトン Ma-yo
- 21:15～22:00 セルフ コンディショニング 稲垣寿美恵

マシンピラティス
- 有料 10:30～11:15 コンディショニング ～体幹強化～ REIKO
- 有料 12:00～12:45 はじめて マシンピラティス TOMOMI
- 有料 18:00～18:45 コンディショニング ～体幹強化～ ASUMI
- 有料 20:00～20:45 はじめて マシンピラティス ASATO

プールエリア
- 10:30～11:00 ウォーターシェイプ 石塚由美
- 11:15～12:00 ウォーターシェイプ 石塚由美
- 20:30～21:15 ウォーターシェイプ 長尾佳美

アロマを使用した特別ヨガをお届けします！

★ARIKAがカムバック★
カムバックレッスン開催！CENTERGYで整えた後にはUBOUNDのコラボレッスンを準備いたしました！！続けてご参加くださいませ！！

★KOTAがカムバック★
カムバックレッスン開催！BODYATTACKは60分です！！エネルギー溢れるKOTAのパフォーマンスを心と体で楽しみましょう♪♪

コンディショニングをテーマに行います！

11日（水）

エナジースタジオ
- 11:00～11:45 かんたんエアロ 稲垣寿美恵
- 12:15～13:00 ピラティス 迫口律子
- 13:20～14:05 CENTERGY ARIKA
- 14:25～15:10 BOUND 土田真由&ARIKA
- 15:30～16:00 パルトン 土田真由
- 19:10～19:55 BOUND HINATA
- 20:15～21:00 FIGHT DO KOTA
- 21:20～22:20 BODYATTACK KOTA

溶岩ホットスタジオ
- 有料 11:00～11:50 Yogan Hot Yoga パワービューティー ホットヨガ 迫口律子
- 12:05～13:00 リラックス溶岩浴
- 有料 13:30～14:20 Yogan Hot Yoga リラクゼーション ホットヨガ エリ
- 有料 14:45～15:35 Yogan Hot Yoga ホットピラティス REIKO
- 16:05～18:30 リラックス溶岩浴
- 有料 19:00～19:50 Yogan Hot Yoga パワービューティー ホットヨガ YURIKO
- 有料 20:10～21:00 Yogan Hot Yoga ボディメイク ホットヨガ YURIKO
- 21:20～22:10 リラックス溶岩浴

マシンピラティス
- 有料 12:15～13:00 マシンピラティス イベントレッスン
- 有料 13:30～14:15 マシンピラティス イベントレッスン
- 有料 20:30～21:15 ストレッチ ～個育改善～ HAYATO

プールエリア
- 11:00～11:45 ウォーターシェイプ 鈴木 久美子
- 20:15～21:15 軸アクア TSUBOI

筋トレ系メイン

有酸素メイン

ホットでのピラティス！気持ちよく汗をかきながら体を整えます！

今夜限りの特別プログラム！軸アクアを60分で開催です！！

13日（金）

エナジースタジオ
- 11:00～11:45 ナチュラルヨガ 高田絢子
- 12:10～12:40 BOUND スタッフ
- 13:05～13:50 MEGAFORCE 大城あいり
- 14:10～14:40 FIGHT DO スタッフ
- 19:10～19:55 CENTERGY RYO
- 20:15～21:00 MEGAFORCE 酒井智子
- 21:20～22:05 FIGHT DO RYO

溶岩ホットスタジオ
- 11:00～11:30 筋疲リリース ストレッチ
- 12:10～12:55 ストレッチポール ピラティス ASUMI
- 13:25～13:55 骨盤ケアストレッチ
- 14:15～15:00 身体改善ヨガ
- 20:15～20:45 筋疲リリース ストレッチ

マシンピラティス
- 有料 10:45～11:30 ボディメイク ～ヒップ～ ASUMI
- 有料 14:00～14:45 はじめて マシンピラティス TOMOMI
- 有料 19:00～19:45 マシンピラティス イベントレッスン
- 有料 20:15～21:00 マシンピラティス イベントレッスン

プールエリア
- 11:00～11:45 ストロトレーニング & 水中HIIT 塚本朋子

プール特別プログラム！いつもと違う動きをお楽しみください！

特スケ恒例のストレッチポールを使ったピラティス開催！

筋トレ系メイン

有酸素メイン

14日（土）

エナジースタジオ
- 11:00～11:45 ZUMBA YUMI&ナタリー
- 12:15～13:00 POWER YURIKO
- 13:20～14:05 BOUND YURIKO
- 14:30～15:15 FIGHT DO 大津輝幸
- 19:00～20:00 BODYATTACK KOSSY RYO &YURIKO

溶岩ホットスタジオ
- 有料 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
- 12:05～13:00 リラックス溶岩浴
- 有料 13:20～14:10 Yogan Hot Yoga ボディメイク ホットヨガ 週替わり
- 有料 14:40～15:30 Yogan Hot Yoga リラクゼーション ホットヨガ 週替わり
- 15:50～18:00 リラックス溶岩浴
- 有料 18:30～19:20 Yogan Hot Yoga ボディメイク ホットヨガ カヨ

マシンピラティス
- 有料 15:30～16:15 ボディメイク ～ヒップ～ YURIKO

プールエリア
- 11:00～11:30 アクアバーベル スタッフ

★コラボレッスン★
YUMIインストラクターとナタリーインストラクターの初コラボ開催！
どのような化学反応が起こるのかは参加してみてのお楽しみ！！

60分レッスン！

★ゲストレッスン★
大津インストラクターが春日井にやってくる！！洗練された動きに魅了されること間違いなし！バックナンバーMIXでお送りいたします！！ぜひご参加ください！

60分レッスン！

★KOSSYがカムバック★
KOSSYがGWに続き特別レッスンに参戦！BODYATTACK60分をRYOとYURIKOの3人でお送りします！！ぜひご参加ください！

15日（日）

エナジースタジオ
- 11:00～11:45 CENTERGY YURIKO
- 12:15～12:45 BODYATTACK HAYATO
- 13:10～13:55 MEGAFORCE TAIKO
- 14:20～15:20 FIGHT DO 春日井メンバー

溶岩ホットスタジオ
- 有料 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
- 12:05～13:45 リラックス溶岩浴
- 有料 14:00～14:50 Yogan Hot Yoga リラクゼーション ホットヨガ 週替わり
- 15:10～18:30 リラックス溶岩浴

マシンピラティス
- 有料 13:00～13:45 はじめて マシンピラティス ASATO

プールエリア
- 12:00～12:30 アクアバーベル スタッフ

★春日井社員集結★
11周年の最後は春日井メンバーでお送りするFIGHT DO60分レッスン！
楽しいひとときを一緒に過ごしましょう！！社員一同、日頃の感謝を込めて全力で盛り上げます！！

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

定員のご案内

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は有料です。（330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。
ジムカウンターで会員番号とお名前をスタッフにお伝えください。