

アイレクススポーツクラブ田原 お盆特別レッスンスケジュール

		8月11日(月)			8月12日(火)			8月13日(水)			8月15日(金)			8月16日(土)			8月17日(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																				
10:30~11:15	リフレッシュヨガ 赤塚和代			10:30~11:00 機能改善&アクア ダイエットウォーキング 小嶋果織	10:30~11:00 背骨ケアストレッチ 川口舞沙美		平泳ぎ	10:30~11:15 ナチュラルヨガ 山本真耶	有	11:00~12:00 キレイ ホットヨガ Yukari	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 筋力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				11:25~11:55 筋力リリースストレッチ 浅利一貴	11:15~12:00 楽々フィンスイム 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		11:30~12:00 はじめてフィンスイム 小嶋果織	11:35~12:20 ZUMBA 青木清心	11:35~12:20 ZUMBA 青木清心	11:35~12:20 ZUMBA 青木清心	11:00~11:45 GROUP CENTERGY Asari				11:15~12:15 腸活 ホットヨガ MIYU	有	
12:00	12:05~12:35 UBOUND 川口舞沙美			12:15~12:45 はじめてスイム 小嶋果織	12:25~12:55 バレトン 近藤和泉	12:25~12:55 バレトン 近藤和泉	12:15~12:45 はじめてスイム 小嶋果織	11:55~12:25 チャレンジスイム 仲谷元博	11:45~12:30 MEGADANZ 前田泰孝	12:15~13:00 スキルアップ 4泳法 小嶋果織	12:40~13:25 GROUP CENTERGY MAYA	12:40~13:25 GROUP CENTERGY MAYA	12:40~13:25 GROUP CENTERGY MAYA	12:05~12:50 リフレッシュヨガ 川口舞沙美				12:05~12:50 リフレッシュヨガ 川口舞沙美		
13:00	13:30~14:15 FIGHT DO MASA			12:55~13:40 ピラティス 石田かおり	13:15~14:00 リラックスヨガ 近藤和泉	13:20~13:50 ZUMBA 佐藤和子	13:00~13:30 FIGHT DO AKARI	13:00~13:30 楽トレ 川口舞沙美	13:55~14:40 UBOUND 川口舞沙美	13:45~14:30 かんたんエアロ 山内和美	13:45~14:30 かんたんエアロ 山内和美	13:45~14:30 かんたんエアロ 山内和美	13:45~14:30 かんたんエアロ 山内和美	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 春夏秋冬Dance 青木清心	
14:00	14:45~15:30 GROUP CENTERGY 川口舞沙美			14:00~14:30 背骨ケアストレッチ 川口舞沙美	14:20~15:05 かんたんエアロ 近藤和泉	14:15~14:45 GROUP CENTERGY MAYA	14:00~14:45 身体改善ヨガ 仲谷元博			14:50~15:35 リフレッシュヨガ 山内和美	14:50~15:35 リフレッシュヨガ 山内和美	14:50~15:35 リフレッシュヨガ 山内和美	14:50~15:35 リフレッシュヨガ 山内和美	14:15~15:00 UBOUND MASA				14:40~15:10 FIGHT DO MAI	14:40~15:10 FIGHT DO MAI	
15:00																				
16:00																				
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																			
19:00	19:00閉館																			
20:00	19:00閉館																			
21:00	19:00閉館																			
22:00	22:00閉館																			

8月11日(月)
担当：小嶋果織

☆機能改善&アクアダイエットウォーキング
→身体の機能を改善しパワーアップシェイプ
アップし真夏を乗り越えよう！

☆楽々フィンスイム
→45分間たっぷり楽〜に推進力を味わえます！

☆はじめてスイム
→ばた足&クロールの呼吸強化！

8月12日(火)
担当：近藤和泉

☆リラックスヨガ
暑さに疲れた体をリフレッシュする
ゆったりヨガ

8月13日(水)担当：小嶋果織

☆はじめてフィンスイム
→フィン初の方も大歓迎！

☆スキルアップ四泳法
→45分に拡大！4泳法を楽しく泳ぎましょう！

海でヨガをしている気分と一緒に
味わいませんか？

浜辺でヨガの旅へ皆さんを
お連れします

ミラまちから竹内陸(RIKU)が登場！
土曜日の夜はRIKUと盛り上がりましょう

RIKUの目力もお見逃しなく！

田原に、、、
戸田真衣(MAI)
が帰ってきます

力強いFIGHT DO
からゆったりとした
CENTERGYまで
2本連続で特別スケ
ジュール最終日を
楽しみましょう

☆ →通常スケジュール
と時間や担当者
内容に変更がある
プログラムです。

バックナンバーMIX

1時間プログラム

21:00閉館
レッスンWEB予約のご案内

19:00閉館
定員数のご案内

【スタジオ&多目的エリア】
・スタジオ:31名
・多目的:17名
【プールエリア】
・ウォーターシェイプ:28名
・水中ウォーキング:22名
・スイムレッスン:16名
※一部レッスンを除く

・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。