

ILEX THE CLUB覚王山+24 レッスンタイムスケジュール 2025年8月・9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	エナジースタジオ	溶岩ホットスタジオ	エナジースタジオ	溶岩ホットスタジオ	エナジースタジオ	溶岩ホットスタジオ	エナジースタジオ	溶岩ホットスタジオ	エナジースタジオ	溶岩ホットスタジオ
10:00												
11:00	10:45～11:30 リフレッシュヨガ 久美子	¥ 10:30～11:30 YOGAN HOT YOGA リラクゼーション ホットヨガ MAI	10:45～11:30 M GROUP CENTERGY 都美香	¥ 11:00～12:00 YOGAN HOT YOGA キレイホットヨガ SHINOBU	10:45～11:30 MEGADANZ RADICAL FITNESS 篠原ゆきえ	¥ 11:10～12:10 YOGAN HOT YOGA リラクゼーション ホットヨガ HIRO	10:45～11:30 ZUMBA Kana	¥ 10:45～11:45 YOGAN HOT YOGA リラクゼーション ホットヨガ 吉田治子				
12:00		¥ 12:00～12:45 UBOUND RADICAL FITNESS SHINYA	11:50～12:35 バレトン 都美香		11:50～12:35 ZUMBA 篠原ゆきえ		12:00～12:45 バレトン 吉満博子			¥ 女性専用 11:30～12:30 YOGAN HOT YOGA キレイホットヨガ 山下真澄		
13:00	13:10～13:55 MEGADANZ RADICAL FITNESS 南木あさみ	リラククス溶岩浴 13:20～16:30	12:55～13:40 ナチュラルヨガ 吉満博子		12:55～13:40 M GROUP CENTERGY ARIKA		13:15～14:00 FIGHT DO RADICAL FITNESS WATARU					¥ 13:00～14:00 YOGAN HOT YOGA キレイホットヨガ HIRO
14:00	14:15～14:45 POWER RADICAL FITNESS KAZZ		14:00～14:45 ZUMBA TAKAKO	¥ 14:00～15:00 YOGAN HOT YOGA リラクゼーション ホットヨガ 吉満博子	14:00～14:30 UBOUND RADICAL FITNESS ARIKA	¥ 13:45～14:45 YOGAN HOT YOGA キレイホットヨガ SHINOBU	14:20～15:05 UBOUND RADICAL FITNESS 土田真由		13:20～14:05 UBOUND RADICAL FITNESS SHINYA	リラククス溶岩浴 13:00～15:10	13:45～14:15 筋膜リリースストレッチ スタッフ	
15:00	15:20～16:05 フロアピラティス 西村太一		15:20～15:50 骨盤ケアストレッチ スタッフ		14:50～15:35 リフレッシュヨガ ゆう子		15:30～16:00 筋膜リリースストレッチ WATARU		14:30～15:15 リフレッシュヨガ ゆう子		14:45～15:30 ナチュラルヨガ ゆう子	リラククス溶岩浴 14:30～18:00
16:00				リラククス溶岩浴 15:30～16:30		リラククス溶岩浴 15:15～16:30			15:45～16:30 POWER RADICAL FITNESS KAZZ		15:40～16:40 YOGAN HOT YOGA リラクゼーションホットヨガ 吉満博子	
17:00												
18:00												
19:00	19:10～19:55 LES MILLS BODYATTACK KOTA	¥ 19:30～20:30 YOGAN HOT YOGA キレイホットヨガ Misaki	19:30～20:15 ZUMBA TAKAKO	¥ 19:15～20:15 YOGAN HOT YOGA リラクゼーションホットヨガ あすみ	19:30～20:15 M GROUP CENTERGY SHIHO	19:30～20:00 筋膜リリースストレッチ スタッフ	19:30～20:00 POWER RADICAL FITNESS 高井 尚	19:10～19:55 M GROUP CENTERGY SHINYA				
20:00	20:15～21:00 FIGHT DO KOTA	¥ 20:50～21:50 YOGAN HOT YOGA リラクゼーションホットヨガ Misaki	20:35～21:20 UBOUND RADICAL FITNESS KAZZ	¥ 20:35～21:35 YOGAN HOT YOGA パワービューティホットヨガ あすみ	20:35～21:20 POWER RADICAL FITNESS WATARU	20:35～21:35 YOGAN HOT YOGA リラクゼーション ホットヨガ SHIHO	20:20～21:05 X55 高井 尚	20:15～21:00 フロアピラティス 迫口律子				
21:00	21:20～22:05 MEGADANZ RADICAL FITNESS KOTA		21:40～22:10 LES MILLS BODYATTACK KAZZ		21:40～22:25 FIGHT DO RADICAL FITNESS WATARU			21:20～21:50 リフレッシュヨガ 迫口律子				
22:00												
23:00												

定員人数について

エナジースタジオ／29名
マット使用／27名
POWER.UBOUND.X55／25名
溶岩ホットスタジオ／21名

プログラム参加について

●スタジオ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。