

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/10:00～22:00 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		8/4 クロール 8/11 特別レッスン 8/18 クロール 8/25 背泳ぎ																	10:00まで トライアスロン スクール使用	10:00
11:00	10:30～11:15 リフレッシュヨガ 赤塚和代	9/1 クロール 9/8 背泳ぎ 9/22 背泳ぎ 9/29 お楽しみ	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	8/5 平泳ぎ 8/12 特別レッスン 8/26 バタフライ	9/2 平泳ぎ 9/9 平泳ぎ 9/16 バタフライ 9/30 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	11:00	
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		11:00～12:00 キレイホットヨガ Yukari	11:30～12:00 はじめてバタフライ 小嶋果織	12:00	11:35～12:20 ナチュラルヨガ 浅野真奈美			8/2 クロール 8/9 クロール 8/16 特別レッスン 8/23 背泳ぎ 8/30 お楽しみ	9/6 平泳ぎ 9/13 平泳ぎ 9/20 バタフライ 9/27 バタフライ				12:00	
13:00		12:55～13:40 ピラティス 石田かおり	11:55～12:25 スキルアップ 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	11:45～12:30 MEGADANZ 前田泰孝		12:15～12:45 スキルアップ 小嶋果織	13:00	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	12:05～12:50 リフレッシュヨガ 川口舞沙美		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	13:00	
14:00	13:30～14:15 週替わり MASA	14:00～14:30 骨盤ケアストレッチ 川口舞沙美	8/4 クロール 8/11 特別レッスン 8/18 平泳ぎ 8/25 背泳ぎ	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		13:00～13:30 FIGHT DO AKARI	13:00～13:30 楽トレ 川口舞沙美	8/6 クロール 8/13 特別レッスン 8/27 背泳ぎ	14:00	13:45～14:30 かんたんエアロ 赤塚和代					1・3・5週目/かんたんエアロ 2・4週目/ZUMBA			14:00	
15:00	14:45～15:30 CENTERGY 川口舞沙美	1・3・5週目/POWER 2・4週目/FIGHT DO	9/1 クロール 9/8 バタフライ 9/22 背泳ぎ 9/29 お楽しみ	14:20～15:05 かんたんエアロ 近藤和泉	14:15～14:45 CENTERGY MAYA		13:55～14:40 UBOUND 川口舞沙美	14:00～14:45 身体改善ヨガ 仲谷元博	9/3 クロール 9/10 バタフライ 9/17 平泳ぎ 9/24 背泳ぎ	15:00	14:50～15:35 MEGADANZ Kana	14:55～15:40 リフレッシュヨガ 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			15:00	
16:00										16:00			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	
17:00	17:00～17:45 キッズダンス 初 級									17:00			16:15～17:30 フラダンス			16:45～17:45 ナチュラルヨガ MIYU			17:00	
18:00	18:00～18:45 キッズダンス 中 級									18:00		8/1 クロール 8/8 バタフライ 8/15 特別レッスン 8/22 背泳ぎ 8/29 お楽しみ	17:45～18:30 MEGADANZ Kana						18:00	
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	9/5 クロール 9/12 バタフライ 9/19 平泳ぎ 9/26 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	19:55～20:40 スキルアップ 森	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			19:00	
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	¥	20:20～21:20 リラクゼーション ホットヨガ Yukari	20:15～21:00 ¥	20:20～21:20 ホットピラティス 石田かおり	20:45～21:30 スイトレ 森							20:00	
21:00				20:55～21:25 POWER MASA						21:00							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。			21:00
22:00										22:00										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										23:00										