

アイレクススポーツクラブ PREMIA 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 土曜/10:00～21:00 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	スタイルスタジオ	プールエリア	エナジースタジオ	スタイルスタジオ	プールエリア	エナジースタジオ	スタイルスタジオ	プールエリア	エナジースタジオ	スタイルスタジオ	プールエリア	エナジースタジオ	スタイルスタジオ	プールエリア	エナジースタジオ	スタイルスタジオ	プールエリア	
10:00																			10:00
11:00	10:30～11:15 ナチュラルヨガ 北尾千恵子		10:30～11:15 ウォーター シェイプ45 伊部ひろみ	10:30～11:15 かんたんエアロ 杉浦キョウコ		10:30～11:15 ウォーター シェイプ45 服部志保	10:30～11:15 ナチュラルヨガ TERU	10:45～11:30 太極拳 週替わり	第1、第3週/宮本健二 第2、第4週/雪野法子	10:30～11:15 リフレッシュヨガ 北尾千恵子		10:20～11:05 ウォーター シェイプ45 服部志保		第1、第3、第5週/大谷眞理子 第2、第4週/雪野法子					11:00
12:00	11:35～12:20 ZUMBA じゅんな	11:30～12:15 リフレッシュヨガ 二村麻穂								11:45～12:30 リフレッシュヨガ Mai			11:15～12:00 リフレッシュヨガ Mai	11:00～11:45 太極拳 週替わり	11:30～12:00 パーソナルスイム 上野愛莉	11:30～12:15 ナチュラルヨガ 内藤圭那恵			12:00
13:00	12:40～13:25 MEGADANZ YOSHITO	12:35～13:20 フットセラピー 河合三千代								11:30～12:15 フロアピラティス 北尾千恵子					12:05～12:35 はじめて平泳ぎ 上野愛莉				13:00
14:00	13:45～14:30 オリジナルエアロ 村岡雅恵									12:00～12:45 かんたんエアロ 吉川和美	12:10～12:40 DARK BOX スタッフ		12:30～13:15 CENTERGY IZUMI		12:40～13:10 ゆっくり泳ごう 上野愛莉	12:40～13:10 UBOUND TAKUMI			14:00
15:00	14:50～15:35 CENTERGY TERU	15:00～15:30 DARK BOX スタッフ								13:00～13:45 フィットネスフラ 片江有子					13:15～13:45 パーソナルスイム 上野愛莉	13:30～14:15 POWER TAKUMI			15:00
16:00										13:10～13:40 バースタイルピラティス スタッフ			14:00～14:30 POWER CARDIO YOSHITO			14:40～15:25 BODYATTACK yuki			16:00
17:00										14:10～14:55 ナチュラルヨガ TERU			15:00～15:45 ZUMBA 小畑ゆうみ			15:50～16:20 MEGADANZ Ash			17:00
18:00										15:15～15:45 筋膜リリースストレッチ スタッフ			16:15～17:00 UBOUND YOSHITO			16:45～17:15 FIGHT DO Ash			18:00
19:00													17:30～18:00 BODYATTACK IKE			17:40～18:25 CENTERGY Ash			19:00
20:00	19:20～19:50 UBOUND IKE	19:30～20:00 骨盤ケアストレッチ スタッフ	19:30～20:00 パーソナルスイム 今井彩斗	19:20～19:50 BODYATTACK yuki	19:30～20:00 リフレッシュヨガ 内藤圭那恵	19:30～20:00 はじめて平泳ぎ 山本真輝	19:10～19:55 CENTERGY yuki	19:30～20:00 DARK BOX スタッフ		19:10～19:55 POWER TERU	19:15～20:00 ナチュラルヨガ 久美子	19:30～20:00 はじめて背泳ぎ 今井彩斗		19:40～20:10 筋膜リリースストレッチ スタッフ					20:00
21:00	20:15～21:00 MEGADANZ Taiko	20:20～20:50 バースタイルピラティス スタッフ	20:15～20:45 はじめてクロール 今井彩斗	20:15～21:00 UBOUND yuki	20:20～21:05 パワーヨガ 内藤圭那恵		20:15～21:00 FIGHT DO 大津輝幸	20:20～21:05 ZUMBA じゅんな	20:15～20:45 パーソナルスイム 今井彩斗	20:15～21:00 ZUMBA Shiho	20:20～20:50 筋膜リリースストレッチ スタッフ	20:05～20:35 スイムトレーニング 今井彩斗							21:00
22:00	21:20～22:05 FIGHT DO IKE	21:15～22:00 ナチュラルヨガ 内藤圭那恵	20:50～21:20 ゆっくり泳ごう 今井彩斗				21:20～22:05 週替わり 大津輝幸	21:30～22:00 骨盤ケアストレッチ スタッフ	20:50～21:20 はじめてバタフライ 今井彩斗	21:20～22:05 CENTERGY AIRI	21:30～22:00 DARK BOX スタッフ								22:00
23:00							8/6 UBOUND 8/13 特別スケジュール 8/20 夏季休館日 8/27 BODYATTACK	9/3 UBOUND 9/10 BODYATTACK 9/17 UBOUND 9/24 BODYATTACK											23:00

プログラム参加について

●スタジオおよびプール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。

スタジオ定員数

エナジースタジオ/52名 スタイルスタジオ/31名
筋膜リリースストレッチ/30名 骨盤ケアストレッチ/25名
UBOUND/45名 POWER・POWERCARDIO/40名
ダークBOX/12名 バースタイルピラティス/20名(女性限定)

プールレッスン定員数

アクア/32名 スイム/20名 SUPヨガ/7名