

# ILEX THE CLUB豊田+24 お盆特別レッスンタイムスケジュール

【通常営業時間のご案内】 24時間  
 (スタッフ在館時間 月~水・金/10:00~23:00 土・日・祝/10:00~20:00)

8/11(月/祝)				8/12(火)				8/13(水)				8/15(金)			8/16(土)			8/17(日)														
アリーナ	グループスタジオ	ホットスタジオ	プール	アリーナ	グループスタジオ	ホットスタジオ	プール	アリーナ	グループスタジオ	ホットスタジオ	プール	アリーナ	グループスタジオ	ホットスタジオ	アリーナ	グループスタジオ	ホットスタジオ	アリーナ	グループスタジオ	ホットスタジオ												
		10:45~11:30 リフレッシュ ホットヨガ 川端美保		10:45~11:30 ハレト IZUMI		11:00~11:45 アシュタンガヨガ 松橋久美子		10:45~11:30 ラテンダンス 川端美保		11:15~12:00 リフレッシュヨガ 古川真知子			10:35~11:20 ZUMBA じゃんな	10:30~11:15 リンパマッサージヨガ 山下真澄			11:20~12:05 眠れる体づくり ~Sintex Tone~ TAKAHIRO			10:30~11:00 筋力リリースストレッチ WATARU												
11:00	11:00~11:30 MEGADANZ SHIORI		15名限定		11:00~11:30 THE TRIP バーチャル																											
12:00	12:00~12:45 BODY ATTACK YURIKO	12:00~12:30 UBOUND SHIORI	11:55~12:40 眠れる体づくり ~Sintex Tone~ WATARU	12:00~12:45 FIGHT DO TAKAHIRO	12:15~13:00 UBOUND SHIORI	12:05~12:50 GROUP CENTERGY IZUMI		11:50~12:35 ZUMBA じゃんな	12:00~12:30 UBOUND CHIAKI				11:35~12:20 キレイホットヨガ 山下真澄			11:30~12:15 UBOUND Hono			15名限定	11:00~11:30 THE TRIP バーチャル												
	カムバック!			拡大45分クラス		お盆特別 レッスン								お盆特別 レッスン																		
13:00	13:15~14:00 FIGHT DO YURIKO	13:15~13:45 UBOUND WATARU	13:00~13:45 キレイホットヨガ 松橋久美子	13:30~14:15 MEGADANZ SHIORI		13:15~14:00 ナチュラルヨガ TAKAHIRO		13:00~13:45 GROUP CENTERGY CHIAKI	13:15~13:45 UBOUND Sayaka				12:30~13:15 ストレッチボールヨガ 加藤美里			12:15~12:45 UBOUND Sayaka				15名限定	12:45~13:30 眠れる体づくり ~Sintex Tone~ WATARU											
	カムバック!													お盆特別 レッスン																		
14:00		14:15~14:45 THE TRIP バーチャル	14:15~15:00 GROUP CENTERGY WATARU																													
				【特別ゲスト】 ・8/11(月/祝)...YURIKO (瀧川 裕莉子) アイレクススポーツクラブ春日井からカムバック! BODY ATTACK と FIGHT DO の2本で滝汗!! ・8/15(金)...NAHO IR GW特別レッスンスケジュールぶりの登場。 UBOUND、MEGADANZ、FIGHT DO の3本でNAHO IRの世界観を楽しもう!! ・8/17(日)...RYO (加藤 亮介) 最終日にアイレクススポーツクラブ春日井からカムバック! FIGHT DO と BODY ATTACKの2本!! BODY ATTACKはHonoとスペシャルコラボ!!																												
15:00																																
16:00	15:45~16:45 ゴールデン キッズ																															
17:00	16:45~17:45 ゴールデン キッズ	17:00~17:30 RPM バーチャル																														
18:00	17:45~18:45 ゴールデン キッズ	18:00~18:30 Sprint バーチャル																														
19:00																																
20:00	セルフ営業時間 20:00~10:00																															
21:00																																
22:00																																
23:00	セルフ営業時間 23:00~10:00																															

赤枠のレッスンは  
通常スケジュールと開始時刻や担  
当者、実施内容などに変更がある  
プログラムです。

【お盆特別クラス】  
 20:05~20:50  
 『リンパマッサージ&ホットヨガ』  
 セルフマッサージでリンパの流れを整え、  
 深い呼吸と共にヨガを行います。  
 21:10~21:55  
 『ホットピラヨガ』  
 ピラティスの体幹トレーニングとヨガの  
 呼吸・心の安定を組み合わせます。

【プール利用可能時間】  
 平日 10:00~15:00、19:45~22:30  
 ※祝日は15:00までのご利用となります。

日曜 13:30~19:30  
 ※土曜日は終日ご利用頂けません。

【レッスン定員数】  
 アリーナ/21名  
 ホットスタジオ/24名  
 グループスタジオ/11名