アイレクススポーツクラブ春日井　お盆レッスンタイムスケジュール

11日（月）

エナジースタジオ
- 10:30～11:15 身体改善ヨガ
- 11:45～12:30 全身調整ヨガ 迫口律子
- 12:50～13:35 ZUMBA ナタリー
- 14:00～14:30 POWER ASATO
- 15:00～15:30 筋膜リリース ストレッチ

溶岩ホットスタジオ
- 有料 10:30～11:20 Yogan Hot Yoga ボディメイク ホットヨガ 海野
- 11:35～13:30 リラックス溶岩浴
- 有料 14:15～15:05 Yogan Hot Yoga リラクゼーション ホットヨガ 相崎貴子
- 15:20～18:30 リラックス溶岩浴

マシンピラティス
- 有料 12:00～12:45 ストレッチ ～猫背改善～ ASUMI
- 有料 13:15～14:00 はじめて マシンピラティス TOMOMI

プールエリア
- 11:15～12:00 ウォーターシェイプ 土田真由

全身調整ヨガ
8月11日(月) 11:45~

全身の調整をテーマに
正しい姿勢に導きます！

✨Guest　Lesson✨
担当：KAZZ/入口和之
8月12日(火)
POWER　21:00~
UBOUND　21:50~

異動後初のカムバック
レッスンです！！
レギュラーで実施していた
火曜日にPOWERとUBOUND
の２本立て！
元気溢れるレッスンを
ご堪能ください！

12日（火）

エナジースタジオ
- 10:45～11:30 MEGAFIDANZ 甫木　あさみ
- 12:00～12:45 GROUP CENTERGY REIKO
- 13:10～13:55 MEGAFIDANZ YOSHITO
- 14:15～15:00 Fun!Fun!エアロ KAORI
- 19:00～19:30 FIGHT DO HAYATO
- 19:50～20:35 ZUMBA ナタリー
- 21:00～21:30 POWER KAZZ
- 21:50～22:20 UBOUND KAZZ

溶岩ホットスタジオ
- 11:00～11:45 アロマリラックスヨガ 高田絢子
- 12:30～13:00 骨盤ケアストレッチ
- 13:30～14:00 調整ピラティス KAORI
- 14:20～15:05 GROUP CENTERGY REIKO
- 19:00～19:45 バレトン Ma-yo
- 21:15～22:00 セルフ コンディショニング 稲垣寿美恵

マシンピラティス
- 有料 10:30～11:15 コンディショニング ～体幹強化～ REIKO
- 有料 12:00～12:45 はじめて マシンピラティス YOSHITO
- 有料 18:00～18:45 コンディショニング ～体幹強化～ ASUMI
- 有料 20:00～20:45 はじめて マシンピラティス HAYATO

プールエリア
- 10:30～11:00 軸アクア 石塚由美
- 11:15～12:00 シェイプボディ 石塚由美

アロマリラックスヨガ
8月12日(火) 11:00~

アロマを使用した特別な
ヨガをお届けします！
香りに癒されながら体を
ととのえていきましょう！

✨プールプログラム　特別レッスン✨

軸アクア　8月12日(火) 10:30~
シェイプボディ　8月12日(火) 11:15~
軸アクア　8月13日(水) 20:15

お盆スケジュール限定の
特別レッスンを実施いたします！
普段プールをご利用しない方も大歓迎！
暑い夏にプールで汗をかいてみませんか？

13日（水）

エナジースタジオ
- 11:00～11:45 かんたんエアロ 稲垣寿美恵
- 12:15～13:00 身体改善ヨガ
- 13:20～14:05 GROUP CENTERGY YURIKO
- 14:25～15:10 UBOUND 土田真由
- 15:30～16:00 バレトン 土田真由
- 19:10～19:55 UBOUND HAYATO
- 20:15～21:00 FIGHT DO HANA
- 21:20～22:05 LEGWALK BODYATTACK RYO

溶岩ホットスタジオ
- 11:00～13:00 リラックス溶岩浴
- 有料 13:30～14:20 Yogan Hot Yoga リラクゼーション ホットヨガ エリ
- 有料 14:45～15:35 Yogan Hot Yoga ホットピラティス REIKO
- 16:05～18:30 リラックス溶岩浴
- 有料 19:00～19:50 Yogan Hot Yoga パワービューティー ホットヨガ YUKIKO
- 有料 20:10～21:00 Yogan Hot Yoga ボディメイク ホットヨガ YUKIKO
- 21:20～22:10 リラックス溶岩浴

マシンピラティス
- 有料 12:15～13:00 マシンピラティス イベントレッスン
- 有料 13:30～14:15 マシンピラティス イベントレッスン
- 有料 20:30～21:15 ストレッチ ～猫背改善～ HAYATO

プールエリア
- 11:00～11:45 ウォーターシェイプ 土田真由
- 20:15～21:15 軸アクア TSUBOI

✨Guest　Lesson✨
担当：HANA/花田悠希
8月13日(水)
FIGHT DO　20:15~

HANAのカムバック
レッスン開催です！！
豊明、豊田でより磨きの
かかったHANAのレッスンを
お楽しみください！！

15日（金）

エナジースタジオ
- 11:00～11:45 ナチュラルヨガ 高田絢子
- 12:10～12:40 UBOUND HINATA
- 13:05～13:50 FIGHT DO HAYATO
- 14:10～14:40 筋膜リリース ストレッチ
- 19:10～19:55 GROUP CENTERGY RYO
- 20:15～21:00 POWER KOSSY
- 21:20～22:05 LEGWALK BODYATTACK KOSSY

溶岩ホットスタジオ
- 11:00～11:30 筋膜リリース ストレッチ
- 12:10～12:55 ストレッチポール ピラティス ASUMI
- 13:25～13:55 骨盤ケアストレッチ
- 20:15～20:45 筋膜リリース ストレッチ

マシンピラティス
- 有料 10:45～11:30 ボディメイク ～ヒップ～ ASUMI
- 有料 14:00～14:45 はじめて マシンピラティス TOMOMI
- 有料 18:00～18:45 マシンピラティス イベントレッスン

ストレッチポール
ピラティス
8月15日(金) 12:10~

特スケ恒例の
ストレッチポールを
使ったピラティス開催！

マシンピラティスイベントレッスン
8月13日(水) 12:15~ , 13:30~
8月15日(金) 18:00~

前回好評だったジャンプボードを使った
有酸素メインのピラティスを開催！！
枠に限りがありますので
お早めにご予約ください！！

✨Guest　Lesson✨
担当：KOSSY/越野蒼太
8月15日(金)
POWER　20:15~
BODYATTACK　21:20~

KOSSYが3連続で特別レッスンに参戦！！
今回はPOWERとBODYATTACKの
２本立てでお送りします！！
ぜひご参加ください！

16日（土）

エナジースタジオ
- 11:00～11:45 ZUMBA YUMI
- 12:15～13:15 POWER YURIKO＆ASATO
- 13:35～14:20 UBOUND HINATA
- 19:00～19:45 LEGWALK BODYATTACK HAYATO

溶岩ホットスタジオ
- 有料 11:00～11:50 Yogan Hot Yoga エクスストリーム パワービューティー ホットヨガ 相崎貴子
- 12:05～13:00 リラックス溶岩浴
- 有料 13:20～14:10 Yogan Hot Yoga ボディメイク ホットヨガ 海野
- 有料 14:40～15:30 Yogan Hot Yoga リラクゼーション ホットヨガ 海野
- 15:50～18:00 リラックス溶岩浴
- 有料 18 :30～19 :20 Yogan Hot Yoga ボディメイク ホットヨガ カヨ

マシンピラティス
- 有料 15:30～16:15 ボディメイク ～ヒップ～ YURIKO

プールエリア
- 11:00～11:30 アクアバーベル スタッフ

60分レッスン！

エクスストリーム
パワービューティーヨガ
8月16日(土) 11:00~

いつものパワーヨガより
さらに強度の高いポーズに
チャレンジ！！

✨60分レッスン開催✨

8月16日(土)　POWER
担当者:YURIKO＆ASATO

8月17日(土)　GROUP CENTERGY
担当者:YURIKO

8月17日(土)　FIGHT DO
担当者:YURIKO＆HAYATO

今回は３本ご準備いたしました！
普段は受けられない60分のレッスンに
チャレンジしてみませんか！？
一緒に達成感を味わいましょう！！

17日（日）

エナジースタジオ
- 11:00～12:00 GROUP CENTERGY YURIKO
- 12:20～12:50 LEGWALK BODYATTACK HAYATO
- 13:10～13:55 MEGAFIDANZ TAIKO
- 14:20～15:20 FIGHT DO YURIKO＆HAYATO

溶岩ホットスタジオ
- 有料 11:00～11:50 Yogan Hot Yoga パワービューティー ホットヨガ 海野
- 12:05～13:45 リラックス溶岩浴
- 有料 14:00～14:50 Yogan Hot Yoga リラクゼーション ホットヨガ 海野
- 15:10～18:30 リラックス溶岩浴

マシンピラティス
- 有料 13:00～13:45 はじめて マシンピラティス ASATO

プールエリア
- 12:00～12:30 アクアバーベル スタッフ

60分レッスン！

特別レッスンについてのご案内

“★”こちらの星マークがついているプログラムは、
通常プログラムとの変更があるプログラムです。
変更は【内容】【時間】【担当者】
いずれか又は、2つ以上変更している
プログラムもございます。
参加予定のプログラム内容、
時間変更はご確認の上ご参加ください。

ご案内

エナジースタジオ：50名
溶岩ホットスタジオ：20名
ウォーターシェイプ：50名
アクアバーベル:18名
ジムプログラム：8名

定員のご案内

全レッスンWEBより予約をしてご参加ください。
同時予約数は4枠までです。
レッスン開始10分前までに予約が可能です。
レッスン開始20分前までにキャンセルが可能です。
YOGAN HOT YOGAは有料です。（330円税込）

ジムプログラムは、ジムカウンターにて予約受付をいたします。
13時までのプログラムは、10時30分より予約受付。
13時以降のプログラムは、12時30分より予約受付。
19時以降のプログラムは、18時30分より予約受付。
ジムカウンターで会員番号とお名前をスタッフにお伝えください。