

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