

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 ZUMBA じゅんな		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、第5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		〈10月〉 第1、第4週/大谷眞理子 第2、第3週/雪野法子 〈11月〉 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 ナチュラルヨガ 山下眞澄			11:45～12:30 CENTERGY IZUMI	11:30～12:15 フロアピラティス 北尾千恵子		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																	13:00
14:00	13:45～14:30 オリジナルエアロ 村岡雅恵	14:00～14:30 筋膜リリースストレッチ スタッフ					13:00～13:45 Fun!Fun!エアロ 渡邊健人	13:10～13:55 CENTERGY 新田悠森		13:10～13:40 バースタイルピラティス スタッフ	13:00～13:45 フィットネスフラ 片江有子	13:15～13:45 はじめてバタフライ 上野愛莉	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		14:05～14:55 オリジナルエアロ 渡邊健人	14:30～15:15 身体改善ヨガ 新田悠森			14:20～14:50 UBOUND TAKUMI		14:10～14:55 身体改善ヨガ 新田悠森	14:10～14:55 パーソナルスイム 上野愛莉	14:20～15:05 リフレッシュヨガ 川端美保	14:00～14:30 スイムトレーニング 上野愛莉	14:25～14:55 パーソナルスイム 上野愛莉		13:30～14:15 POWER TAKUMI			15:00
16:00								15:15～15:45 POWER CARDIO TERU			15:15～15:45 筋膜リリースストレッチ スタッフ		15:00～15:45 ZUMBA 小畑ゆうみ			14:40～15:25 BODYATTACK yuki			16:00
17:00													16:15～17:00 UBOUND YOSHITO			15:50～16:20 MEGADANZ Ash			17:00
18:00													17:30～18:00 BODYATTACK IKE			16:45～17:15 FIGHT DO Ash			18:00
19:00													18:30～19:15 FIGHT DO IKE			17:40～18:25 CENTERGY Ash		18:50～19:20 筋膜リリースストレッチ 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 はじめてクロール スタッフ		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 はじめて背泳ぎ スタッフ	20:15～21:00 UBOUND yuki	20:20～21:05 パワーヨガ 内藤圭那恵	20:05～20:35 ゆっくり泳ごう 山本真輝	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 スタッフ							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 スタッフ	21:20～22:05 POWER TAKUMI	21:30～22:00 筋膜リリースストレッチ スタッフ		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		21:20～22:05 CENTERGY AIRI	21:30～22:00 DARK BOX スタッフ								22:00
23:00						10/1 UBOUND 10/8 BODYATTACK 10/15 UBOUND 10/22 BODYATTACK 10/29 UBOUND		11/5 BODYATTACK 11/12 UBOUND 11/19 BODYATTACK 11/26 UBOUND											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