

アイレクススポーツクラブ田原+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/10:00～22:00 土曜/10:00～21:00 日祝/10:00～19:00

	月曜日			火曜日			水曜日			金曜日			土曜日			日曜日				
	スタジオ	多目的	プール	スタジオ	多目的	プール	スタジオ	多目的	プール	スタジオ	多目的	プール	スタジオ	多目的	プール	スタジオ	多目的	プール		
10:00		10/6 クロール 10/13 特別レッスン 10/20 平泳ぎ 10/27 背泳ぎ																	10:00まで トライアスロン スクール使用	10:00
11:00	10:30～11:15 リフレッシュヨガ 赤塚和代	11/3 特別レッスン 11/10 バタフライ 11/17 平泳ぎ 11/24 特別レッスン	10:30～11:00 アクアウォーキング 小嶋果織	10:30～11:00 骨盤ケアストレッチ 川口舞沙美	10/7 平泳ぎ 10/14 平泳ぎ 10/21 バタフライ 10/28 バタフライ	11/4 平泳ぎ 11/11 平泳ぎ 11/18 バタフライ 11/25 バタフライ	10:30～11:15 ナチュラルヨガ 山本真耶	¥	10:30～11:15 ウォーターシェイプ 赤塚和代	10:30～11:15 かんたんエアロ 青木清心	10:45～11:15 筋膜リリースストレッチ スタッフ	10:30～11:15 ウォーターシェイプ 檀林典子	11:00～11:45 CENTERGY Asari			10:30～12:00 トライアスロン スクール使用	¥	11:15～12:15 リラクゼーション ホットヨガ MIYU	11:00	
12:00	12:05～12:35 UBOUND 川口舞沙美	11:25～11:55 筋膜リリースストレッチ スタッフ	11:15～11:45 はじめてスイム 小嶋果織	11:20～12:05 Fun!Fun!エアロ 河辺智子	11:15～12:00 太極拳 大原典子	11:15～11:45 はじめてスイム 仲谷元博		11:00～12:00 キレイホットヨガ Yukari	11:30～12:00 はじめてバタフライ 小嶋果織	11:35～12:20 ナチュラルヨガ 浅野真奈美			12:05～12:50 リフレッシュヨガ 川口舞沙美	10/4 クロール 10/11 クロール 10/18 背泳ぎ 10/25 背泳ぎ	11/1 平泳ぎ 11/8 平泳ぎ 11/15 バタフライ 11/22 バタフライ 11/29 お楽しみ				12:00	
13:00		12:55～13:40 ピラティス 石田かおり	11:55～12:25 楽々フィンスイム 小嶋果織	12:25～12:55 バレトン 近藤和泉		11:55～12:25 チャレンジスイム 仲谷元博	11:45～12:30 MEGADANZ 前田泰孝		12:15～12:45 スキルアップ 小嶋果織	12:40～13:25 CENTERGY MAYA	12:45～13:45 リラクゼーション ホットヨガ 浅野真奈美		13:10～13:55 かんたんエアロ 檀林典子		13:00～13:45 はじめて4泳法 浅利一貴	13:15～14:00 週替わり 青木清心	13:20～13:50 DARWIN GEN		13:00	
14:00	13:30～14:15 週替わり MAI	14:00～14:30 骨盤ケアストレッチ 川口舞沙美		13:15～14:00 リフレッシュヨガ 近藤和泉	13:20～13:50 ZUMBA 佐藤和子		13:55～14:40 UBOUND 川口舞沙美	14:00～14:45 身体改善ヨガ 仲谷元博	10/1 クロール 10/8 バタフライ 10/15 平泳ぎ 10/22 背泳ぎ 10/29 お楽しみ	13:45～14:30 かんたんエアロ 赤塚和代		14:15～15:00 UBOUND MAI		14:15～15:00 ウォーターシェイプ 檀林典子	14:20～15:05 POWER GEN	1・3・5週目/かんたんエアロ 2・4週目/ZUMBA		14:00		
15:00	14:45～15:30 CENTERGY 川口舞沙美	1・3・5週目/POWER 2・4週目/FIGHT DO		14:20～15:05 かんたんエアロ 近藤和泉	14:15～14:45 CENTERGY MAI				11/5 クロール 11/12 バタフライ 11/19 平泳ぎ 11/26 背泳ぎ	14:50～15:35 MEGADANZ Kana	14:55～15:40 リフレッシュヨガ 赤塚和代		15:20～15:50 筋膜リリースストレッチ 川口舞沙美			15:30～16:15 FIGHT DO MAI	¥	16:00～17:00 キレイホットヨガ 忽那有希	15:00	
16:00																				16:00
17:00	17:00～17:45 キッズダンス 初 級												16:15～17:30 フラダンス			16:45～17:45 ナチュラルヨガ MIYU			17:00	
18:00	18:00～18:45 キッズダンス 中 級												17:45～18:30 MEGADANZ Kana							18:00
19:00	19:05～19:50 Fun!Fun!エアロ 金田由美	19:00～19:45 身体改善ヨガ Asari		19:00～19:45 リフレッシュヨガ RINA		19:00～20:00 トライアスロン スクール スイム 熊谷貴志	19:00～19:45 MEGADANZ 前田泰孝	19:00～20:00 ナチュラルヨガ Yukari	10/3 クロール 10/10 バタフライ 10/17 平泳ぎ 10/24 背泳ぎ 10/31 お楽しみ	19:10～19:55 UBOUND 川口舞沙美	19:00～19:45 ピラティス 石田かおり	11/7 クロール 11/14 バタフライ 11/21 平泳ぎ 11/28 背泳ぎ	19:00～19:30 POWER CARDIO MAI	19:00～20:00 リラクゼーション ホットヨガ 金田宏美				19:00		
20:00	20:10～20:55 CENTERGY GEN	20:15～20:45 DARWIN Asari	20:15～21:00 ウォーターシェイプ 金田由美	20:05～20:35 UBOUND Asari	20:15～21:15 パワービューティー ホットヨガ MIYU		20:15～21:00 FIGHT DO GEN	20:20～21:20 リラクゼーション ホットヨガ Yukari	19:55～20:40 スキルアップ 森	20:15～21:00 ZUMBA 青木清心	20:20～21:20 ホットピラティス 石田かおり	20:45～21:30 スイトレ 森							20:00	
21:00				20:55～21:25 POWER MAI																21:00
22:00																				22:00
23:00																				23:00

スタジオ&多目的エリア定員数

スタジオ／31名 多目的／17名

プールエリア定員数

ウォーターシェイプ／28名
アクアウォーキング／22名
スイムレッスン／16名
※一部レッスンを除く

レッスン WEB 予約のご案内

●同時予約数は4枠までです。
●レッスン開始20分前までキャンセル、10分前まで予約が可能です。

ホットヨガ参加について

●有料レッスンのため、事前にフロントにてチケットの購入が必要です。
●参加時は、バスタオルのご持参をお願いいたします。