

ILEX THE CLUB覚王山+24 レッスンタイムスケジュール 2025年12月

【 營 業 時 間 】 24時間營業

【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
10:00	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
11:00	10:45~11:30 リフレッシュヨガ 久美子	¥ 10:30~11:30 YOGAN HOT YOGA リラクゼーション ホットヨガ Wakako	10:45~11:30 CENTERGY 都美香	¥ 10:45~11:30 MEGADANZ 篠原ゆきえ	10:45~11:30 ZUMBA Kana	¥ 10:45~11:45 YOGAN HOT YOGA リラクゼーション ホットヨガ 吉田治子
12:00	¥ 12:00~12:45 UBOUND SHINYA	¥ 11:50~12:50 YOGAN HOT YOGA パワービューティーホットヨガ Wakako	11:50~12:35 パレトン 都美香	11:50~12:35 ZUMBA 篠原ゆきえ	12:00~12:45 パレトン 吉満博子	11:15~12:00 M-CENTERGY SHINYA
13:00	13:10~13:55 MEGADANZ 南木あさみ	リラックス溶岩浴 13:20~16:30	12:55~13:40 ナチュラルヨガ 吉満博子	12:55~13:40 M-CENTERGY ARIKA	12:15~13:30 リラックス溶岩浴 12:40~13:15	¥女性専用 11:30~12:30 YOGAN HOT YOGA キレイホットヨガ 山下真澄
14:00	14:15~14:45 POWER KAZZ		14:00~14:45 ZUMBA TAKAKO	14:00~14:30 UBOUND ARIKA	13:45~14:45 YOGAN HOT YOGA キレイホットヨガ SHINOBU	12:30~13:15 POWER KAZZ
15:00	15:20~16:05 フロアピラティス 西村太一		15:20~15:50 骨盤ケアストレッチ スタッフ	14:50~15:35 リフレッシュヨガ ゆう子	14:20~15:05 UBOUND 土田真由	13:40~14:10 UBOUND KAZZ
16:00				リラックス溶岩浴 15:30~16:30	15:30~16:00 筋膜リリースストレッチ WATARU	14:30~15:15 リフレッシュヨガ ゆう子
17:00						15:40~16:25 MEGADANZ KOTA
18:00						16:45~17:30 FIGHT DO KOTA
19:00	19:10~19:55 LES MILLS BODYATTACK KOTA	¥ 19:30~20:30 YOGAN HOT YOGA キレイホットヨガ Misaki	19:30~20:15 ZUMBA TAKAKO	¥ 19:15~20:15 YOGAN HOT YOGA リラクゼーションホットヨガ あずみ	19:30~20:15 M-CENTERGY SHIHO	19:10~19:55 M-CENTERGY SHINYA
20:00	20:15~20:45 FIGHT DO KOTA	¥ 20:50~21:50 YOGAN HOT YOGA リラクゼーションホットヨガ Misaki	20:35~21:20 UBOUND SHINYA	20:35~21:35 YOGAN HOT YOGA リラクゼーション ホットヨガ あずみ	20:35~21:20 POWER KAZZ	20:15~21:00 フロアピラティス 迫口律子
21:00	21:05~21:50 MEGADANZ KOTA			21:40~22:10 LES MILLS BODYATTACK KAZZ	21:20~21:50 リフレッシュヨガ 迫口律子	
22:00						
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。