

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12月・2026年1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	〈12月〉 第1、第4 週/雪野法子 第2、第3 週/大谷眞理子 〈1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		第1、第3週/クロール 第2、第4週/バタフライ		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
							12:10～12:40 FIGHT DO IKE			12:00～12:45 かんたんエアロ 吉川和美	12:10～12:40 DARK BOX スタッフ	12:15～12:45 パーソナルスイム 上野愛莉				12:05～12:35 はじめて平泳ぎ 上野愛莉			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							第1、第3週/平泳ぎ 第2、第4週/背泳ぎ					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		13:00
							13:00～13:45 Fun!Fun!エアロ 渡邊健人	13:10～13:55 CENTERGY 新田悠森		13:15～14:00 ラテンダンス 川端美保	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			13:15～13:45 パーソナルスイム 上野愛莉	13:30～14:15 POWER TAKUMI		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					14:05～14:50 オリジナルエアロ 渡邊健人	14:30～15:00 骨盤ケアストレッチ スタッフ						14:00～14:30 POWER CARDIO YOSHITO					14:00
										14:20～14:50 UBOUND TAKUMI	14:20～15:05 リフレッシュヨガ 川端美保			14:10～14:55 身体改善ヨガ 新田悠森	14:25～14:55 パーソナルスイム 上野愛莉				14:00
15:00	14:50～15:35 CENTERGY TERU	15:00～15:30 DARK BOX スタッフ									14:15～15:00 Fun! Fun! エアロ 村岡雅恵						14:40～15:25 BODYATTACK yuki		15:00
																			15:00
16:00																			16:00
																			16:00
17:00																			17:00
																			17:00
18:00																			18:00
																			18:00
19:00																			19:00
																			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					19:20～19:50 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	19:15～20:00 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
																			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			20:15～21:00 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	20:05～20:35 スイムトレーニング スタッフ	20:40～21:10 パーソナルスイム 今井彩斗						21:00
			20:50～21:20 ゆっくり泳ごう スタッフ									20:50～21:20 はじめてバタフライ 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	21:30～22:00 パーソナルスイム 今井彩斗	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			21:20～22:05 CENTERGY AIRI	21:30～22:00 DARK BOX スタッフ							22:00
																			22:00
23:00																			23:00
																			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

12/3 BODYATTACK 1/7 BODYATTACK
12/10 UBOUND 1/14 UBOUND
12/17 BODYATTACK 1/21 BODYATTACK
12/24 特別スケジュール 1/28 UBOUND