

アイレックススポーツクラブ春日井 年末年始特別レッスンスケジュール

12/24 (水)				12/26 (金)				12/27 (土)				12/28 (日)				
エナジースタジオ	溶岩ホットスタジオ	ピラティス	プールエリア	エナジースタジオ	溶岩ホットスタジオ	ピラティス	プールエリア	エナジースタジオ	溶岩ホットスタジオ	ピラティス	プールエリア	エナジースタジオ	溶岩ホットスタジオ	ピラティス	プールエリア	
10:00	クリスマスソングを使用した特別バージョン！！	格闘技系の動きをクリスマススペシャルバージョンでお届けします！														10:00
11:00	11:00～11:45 かんたんエアロ 稲垣寿美恵	11:00～11:50 Yogan Hot Yoga パワービューティー ホットヨガ MAI	11:00～11:45 クリスマスアクア 45 鈴木 久美子	11:00～11:45 GROUP CENTRGY YURIKO	11:00～11:30 筋腹リリース ストレッチ	10:45～11:30 【漏】Hip ASUMI	11:00～11:45 ウォーターシェイプ 塚本朋子	11:00～11:45 ZUMBA YUMI	11:00～11:50 Yogan Hot Yoga パワービューティー ホットヨガ 相崎貴子		11:00～11:30 アクアバーベル スタッフ	11:00～12:00 GROUP CENTRGY YURIKO	11:00～11:50 Yogan Hot Yoga パワービューティー ホットヨガ エリ			11:00
12:00	12:15～13:00 ピラティス 迫口律子	12:05～13:00 リラックス溶岩浴	12:15～13:00 ストレッチ ～猫背改善～ REIKO	12:10～12:40 UBOUND HINATA	12:10～12:55 ストレッチボール ピラティス ASUMI			12:15～13:15 POWER YURIKO & ASATO	12:05～13:00 リラックス溶岩浴	特スケ恒例のPOWER60！ 今回はYURIKOとASATOは 気合十分です🔥 筋トレ大好きな皆さん ご参加お待ちしております☆彡		12:20～12:50 BODYATTACK HAYATO	12:05～13:45 リラックス溶岩浴		12:00～12:30 アクアバーベル スタッフ	12:00
13:00	13:20～14:05 GROUP CENTRGY HINATA	13:30～14:20 Yogan Hot Yoga リラクゼーション ホットヨガ エリ	13:30～14:15 ボディメイク ～ヒップ～ REIKO	13:05～13:50 MEGADANZ 大城あいり	13:25～13:55 骨盤ケアストレッチ	13:00～13:45 【呼吸】Intro YURI		13:35～14:20 UBOUND HAYATO & HINATA	13:20～14:10 Yogan Hot Yoga ボディメイク ホットヨガ 海野	UBOUND45コラボレッスン！ この2人のコラボレッスンは 初めてかも？！ 皆さんの期待に応えて 面白いことをやってくれるに 違いない！！ お楽しみに♪		13:10～13:55 UBOUND KOHHEI YURIKO & HAYATO		13:00～13:45 【呼吸】Intro ASATO		13:00
14:00	14:30～15:15 UBOUND 土田真由 & HINATA	14:45～15:30 Yogan Hot Yoga ホットピラティス REIKO	14:15～14:20 UBOUNDの レッスン入場前に 板チョコメロン (土田真由 & 小林玲子) による漫才開催！！ ご予約不要です！ ご覧になる方はスタジオに お集まりください！	14:10～14:40 FIGHT DO HAYATO	14:15～15:00 身体改善ヨガ	骨盤を整え同時に コアトレーニングを 行います！			14:40～15:30 Yogan Hot Yoga リラクゼーション ホットヨガ 海野	有料	14:20～15:05 FIGHT DO KOHHEI YURIKO & HAYATO	14:00～14:50 Yogan Hot Yoga リラクゼーション ホットヨガ 海野	★ Guest Lesson ★ 担当：KOHHEI/鈴木 航平 12月28日(日) UBOUND 13:10～ FIGHT DO 14:20～ KOHHEIが凱旋レッスン！！ 春日井では初のUBOUNDも 実施いたします！！ コラボによる掛け合いにも ご注目ください！！		14:00	
15:00	15:35～16:05 ピラティス 土田真由			★ プールプログラム 特別レッスン ★ クリスマスアクア45 12月24日(水) 11:00～ クリスマスアクア60 12月24日(水) 20:15～ 年末燃やすよアクア 12月29日(月) 11:15～ 午年走るよアクア 1月 5日(月) 11:15～ 年末年始スケジュール限定の 特別レッスンを実施いたします！ 普段プールをご利用しない方も大歓迎！ 寒い冬もプールレッスンで代謝をあげて 元気に新年を迎えましょう！！											15:00	
16:00		16:05～18:30 リラックス溶岩浴							15:50～18:00 リラックス溶岩浴	15:30～16:15 【忘】Waist YURIKO			15:10～18:30 リラックス溶岩浴			16:00
17:00																17:00
18:00			★ Guest Lesson ★ 担当：WATARU/伊藤航 12月24日(水) UBOUND 19:10～ FIGHT DO 20:15～						18:30～19:20 Yogan Hot Yoga ボディメイク ホットヨガ カヨ	有料						18:00
19:00	19:10～19:55 UBOUND WATARU	19:00～19:50 Yogan Hot Yoga パワービューティー ホットヨガ YUKIKO	クリスマスイブはWATARUの 45分レッスン2本立て！！ 聖なる夜をエネルギーに 過ごしたい方はぜひご参加く ださい！！	19:10～19:55 GROUP CENTRGY RYO		19:00～19:45 【漏】Hip YURIKO		19:00～20:00 BODYATTACK HAYATO & ??	この日はスタッフも盛り上げに参加！？ 誰が盛り上げにきてくれるかは 参加してのお楽しみ！！							19:00
20:00	20:15～21:00 FIGHT DO WATARU	20:10～21:00 Yogan Hot Yoga ボディメイク ホットヨガ YUKIKO		20:15～21:15 クリスマスアクア 60 TSUBOI	20:15～21:00 MEGADANZ 酒井智子	20:15～20:45 筋腹リリース ストレッチ										20:00
21:00	21:20～22:05 BODYATTACK RYO	21:20～22:10 リラックス溶岩浴	クリスマスイブの聖夜は アクアプログラムで決まり！ みっちり60分動き達成感と 爽快感を感じられる 特別レッスンです！	21:20～22:05 FIGHT DO RYO & ASATO	RYOとASATOの初コラボ！！ どのようなレッスン展開になるのか！？ 注目のレッスンです！！		ご案内 エナジースタジオ:50名 溶岩ホットスタジオ:20名 ピラティススタジオ:8名 ウォーターシェイプ:50名 アクアバーベル:18名				全レッスンWEBより予約をしてご参加ください。 同時予約数は4枠までです。 レッスン開始10分前までに予約が可能です。 レッスン開始20分前までにキャンセルが可能です。 YOGAN HOT YOGA(330円税込)、 ピラティススタジオレッスン(1,650円税込)は 有料です。				21:00	