

アイレクススポーツクラブ田原 年末年始特別レッスンスケジュール 2025年→2026年

アイレクススポーツクラブ田原 年末年始特別レッスンスケジュール 2025年⇒2026年

12月29日(月)			1月4日(日)			1月5日(月)			
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			10:30~11:15 機能改善 アクアリフレッシュ ウォーキング 小嶋果織			10:30~11:15 リフレッシュヨガ 赤塚和代	10:30~11:15 年末年始の脂肪を燃焼しましよう 🔥	10:00	
11:00	10:30~11:15 リフレッシュヨガ 赤塚和代		11:25~11:55 筋膜リリースストレッチ スタッフ	11:30~12:15 ゆったりい バタフライ 小嶋果織		11:15~12:15 リラク ゼーション ホットヨガ MIYU	10:30~11:00 ダイエットウォーキング 小嶋果織	11:00	
12:00	12:05~12:35 UBOUND 川口舞沙美		12:30~13:15 クロール & 背泳ぎ 小嶋果織	12:55~13:40 ピラティス 石田かおり	ワンポイントUPで かっこいい動きを GET 🎉	13:15~14:00 かんたんエアロ 青木清心	12:05~12:35 UBOUND 川口舞沙美	12:00~12:45 頑張らない バタフライ 小嶋果織	
13:00	13:30~14:15 ZUMBA Yukari		13:30~14:00 楽々フィンスイム 小嶋果織	14:00~14:30 骨盤ケアストレッチ 川口舞沙美	フィン初の方も 安心！	13:20~13:50 darkbox GEN	12:55~13:40 ピラティス 石田かおり	13:00~13:45 クロール初級 小嶋果織	
14:00	14:45~15:45 GROUP CENTERGY 川口舞沙美		14:10~14:55 ロング フィンスイム 小嶋果織	14:00~14:30 骨盤ケアストレッチ 川口舞沙美	フィン付きで クロール1キロに 挑戦 🏊	新曲★ 14:20~15:05 POWER GEN	13:30~14:15 POWER CARDIO MAI	14:00~14:45 チャレンジ 平泳ぎ 小嶋果織	
15:00						新曲★ 15:30~16:15 FIGHT DO MAI	14:45~15:30 GROUP CENTERGY 川口舞沙美	15:00	
16:00	【年末年始休館日のお知らせ】 12月30日(火)～1月3日(土) 1月4日(日) 10時～ オープンいたします！			あけましておめでとうございます 🎉 2026年 🐾 今年もよろしくお願いします。				16:00	
17:00	新曲 🔥 【FIGHT DO】 【UBOUND】 【POWER】 【POWERCARDIO】 【MEGADANZ】 音楽や動きが変わるタイミングです！ この機会にぜひ新しいレッスンに挑戦してみましょう 💪							17:00	
18:00							17:00~17:45 キッズダンス 初級	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閉館			18:00~18:45 キッズダンス 中級	19:00	
20:00	20:10~20:55 GROUP CENTERGY GEN	20:15~20:45 darkbox Asari	20:15~21:00 ウォーターシェイプ 金田由美	ご案内			19:00~19:45 身体改善ヨガ Asari	20:00	
21:00				【スタジオ&多目的エリア】 ・スタジオ: 31名 ・多目的: 17名 【プールエリア】 ・ウォーターシェイプ: 28名 ・水中ウォーキング: 22名 ・スイムレッスン: 16名 ※一部レッスンを除く			20:10~20:55 GROUP CENTERGY GEN	20:15~20:45 darkbox Asari	21:00
22:00				★マークのレッスンは通常レッスンから内容、時間、担当者の変更があるレッスンです。 ※一部のレッスンはマイページに 【ヨガ(特別レッスン)】 【ホットヨガ(特別レッスン)】 【アクア(特別レッスン)】と 表記されます。 内容はこちらのスケジュール表で ご確認くださいませ。				22:00	