

アイレッ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24日(水)			12月26日(金)			12月27日(土)			12月28日(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			
10:00												10:00		
サンタと一緒にクリスマスソングで楽しみましょう🎅🎄														
10:30～11:15 ナチュラルヨガ 山本真耶	有 11:00～12:00 キャンドル ホットヨガ Yukari★	10:30～11:15 クリスマスアクアダンス 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	GRANDEからフレッシュな メンバーが田原に登場🌟 12月27日(土) 菅谷亨平 田原では初レッスン! 癒しのGROUP CENTERGY🧘‍♀️			有 11:15～12:15 デトックス ホットヨガ MIYU★			11:00		
11:00						11:00～11:45 GROUP CENTERGY 菅谷亨平★							11:00	
11:45～12:30 MEGADANZ 前田泰孝	11:45～12:30 キャンドルで 癒され ましょう🕯️	11:30～12:15 楽々 フィンスイム 小嶋果織★	11:35～12:20 太陽礼拝 浅野真奈美★	呼吸に合わせてゆっくり 動きます🧘‍♀️			yuuka(佐藤優風) 昨年ミラまちで支配人と新入社員 だった二人がUBOUNDで コラボレッスン🔥				代謝UPと癒しを 体感🧘‍♀️		12:00	
12:00						12:05～12:50 リフレッシュヨガ 川口舞沙美							12:00	
12:30～13:00 FIGHT DO AKARI&GEN	13:00～13:30 楽トレ 川口舞沙美	12:30～13:15 スイスイ クロール 小嶋果織★	12:40～13:25 GROUP CENTERGY MAYA	有 12:45～13:45 セルフ メンテナンス ホットヨガ 浅野真奈美★									13:00	
13:00						13:10～13:55 かんたんエアロ 檀林典子				13:00～13:45 わくわくクロール 加藤久子★	13:15～14:00 ZUMBA 青木清心	13:20～13:50 darkbox GEN	13:00	
13:55～14:40 UBOUND 川口舞沙美	14:00～15:00 ポールヨガ Yukari★	13:30～14:00 のんびりい平泳ぎ 小嶋果織★	13:45～14:30 かんたんエアロ 赤塚和代	自身の身体を 整えましょう🧘‍♀️			コラボ👉 14:15～15:00 UBOUND Asari&yuuka★			14:15～15:00 ウォーターシェイプ 檀林典子	14:20～15:05 POWER Nick★	GRANDEから Nick(山田ニキ)が 登場!! POWER45分間 自分の限界へ一緒に チャレンジしましょう👉		14:00
15:00	美しい 姿勢へ💖		14:50～15:35 MEGADANZ Kana	14:55～15:40 リフレッシュヨガ 赤塚和代		バック ナンバー			15:20～15:50 筋膜リリースストレッチ 石川倖多	コラボ👉 15:25～16:25 FIGHT DO GEN&MAI★			日本語 英語 ポルトガル語 スペイン語 4か国語話せる グローバルな インストラクター🌍	15:00
12月24日(水) 担当：小嶋果織 ☆楽々フィンスイム →フィンが初めての方も大歓迎🎵 ☆スイスイクロール →呼吸が苦手な方にお勧め🌟 ☆のんびりい平泳ぎ →ゆっくりゆったり心拍数を上げない平泳ぎ🏊‍♀️ ☆レベルアップフィンスイム →フィンの推進力を思いっきり楽しめます! (⚠️4泳法が可能な方)														16:00
2025年ナンバーMIX🎉														16:00
19:00～19:45 MEGADANZ 前田泰孝	19:00～20:00 ポールヨガ Yukari★	美しい 姿勢へ💖	19:10～19:55 UBOUND 川口舞沙美	19:00～19:45 ピラティス 石田かおり		16:15～17:30 フラダンス							16:00	
20:15～21:00 FIGHT DO GEN	有 20:20～21:20 キャンドル ホットヨガ Yukari★	20:15～20:45 サイトレ 高崎文香	20:15～21:15 ZUMBA 青木清心★	有 20:20～21:20 ホット ピラティス 石田かおり	19:55～20:40 スキルアップ 森	17:45～18:30 MEGADANZ Kana					16:45～17:45 陰ヨガ MIYU★		17:00	
21:00	バック ナンバー		60分拡大	背泳ぎ🏊‍♀️		19:00～19:30 GROUP CENTERGY MAI	有 19:00～20:00 リラク ゼーション ホットヨガ 金田宏美			19:00閉館			18:00	
22:00	キャンドルで 癒され ましょう🕯️					★special guest lesson★ 加藤久子(旧姓：渡辺) 27日(土) 13:00～13:45 わくわくクロール アイレックススポーツ田原オープンメンバーの 久子さんがついにレッスンで登場!! お会いしたい方はプールに大集合!! レッスンは初級クロールを実施します🏊‍♀️						19:00		

アイレッ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						年末年始の脂肪を燃焼しましょう🔥		
10:30~11:15 リフレッシュヨガ 赤塚和代		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		10:30~11:00 ダイエットウォーキング 小嶋果織★
	11:25~11:55 筋膜リリースストレッチ スタッフ		有	11:15~12:15 リラクゼーション ホットヨガ MIYU			11:25~11:55 筋膜リリースストレッチ スタッフ	11:15~11:45 ゆったりフィンスイム 小嶋果織★
12:05~12:35 UBOUND 川口舞沙美		11:30~12:15 ゆったり バタフライ 小嶋果織★				新曲★ 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★
	12:55~13:40 ピラティス 石田かおり	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	
13:30~14:15 ZUMBA Yukari★		13:30~14:00 楽々フィンスイム 小嶋果織★	13:15~14:00 かんたんエアロ 青木清心	13:20~13:50 darkbox GEN		新曲★ 13:30~14:15 POWER CARDIO MAI		13:00~13:45 クロール初級 小嶋果織★
	14:00~14:30 骨盤ケアストレッチ 川口舞沙美	14:10~14:55 ロング フィンスイム 小嶋果織★	新曲★ 14:20~15:05 POWER GEN				14:00~14:30 骨盤ケアストレッチ 川口舞沙美	14:00~14:45 チャレンジ 平泳ぎ 小嶋果織★
14:45~15:45 GROUP CENTERGY 川口舞沙美★			新曲★ 15:30~16:15 FIGHT DO MAI			14:45~15:30 GROUP CENTERGY 川口舞沙美		
【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。			平泳ぎ大好きな方 集合！ 20本に挑戦！		
🔥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👏			16:45~17:45 ナチュラルヨガ MIYU			17:00~17:45 キッズダンス 初級		
	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		
			ご案内			19:05~19:50 Fun!Fun!エアロ 金田由美	19:00~19:45 身体改善ヨガ Asari	
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	【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	20:15~21:00 ウォーターシェイプ 金田由美
			★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								