

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

	12/29(月)				1/4(日)				1/5(月)				
	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													10:00
		有料			★				★	有料			
	10:30~11:15 ピラティス TOMOMI	10:30~11:20 Yogan Hot Yoga ボディメイク ホットヨガ あい寮			10:30~11:30 お楽しみ会 春日井スタッフ	11:00~11:50 Yogan Hot Yoga パワービューティー ホットヨガ 海野			10:30~11:15 ピラティス ASUMI	10:30~11:20 Yogan Hot Yoga ボディメイク ホットヨガ あい寮			11:00
11:00				★								★	11:00
				11:15~12:00 年末燃やすよアクア 土田真由								11:15~12:00 午年走るよアクア 土田真由	
	★		★		★				★		★		
12:00	11:45~12:30 身体改善ヨガ		12:00~12:45 【軸】Basic TOMOMI		12:05~12:50 GROUP CENTERGY HINATA			12:00~12:30 アクアパーベル スタッフ	11:45~12:30 全身調整ヨガ 迫口律子		12:00~12:45 【軸】Basic ASUMI		12:00
		11:35~13:30 リラクセス溶岩浴				12:05~13:45 リラクセス溶岩浴		お楽しみ会 1月4日(日) 10:30~ 新年を祝ってスタッフで縁起の良い催しを開催！！ スタッフの書初めや、けん玉、羽子板などもご覧いただけるかも！？ ビンゴ大会も準備しておりますので、是非スタジオにお集まりください！ ご予約は不要です！！ 開始時間にスタジオまでお越しください！		12:50~13:35 ZUMBA Yuka	11:35~13:30 リラクセス溶岩浴	13:15~14:00 【芯】Waist TOMOMI	12:00
	12:50~13:35 ZUMBA Yuka		★		★	13:10~13:55 FIGHT DO HAYATO & ASATO					★	13:15~14:00 【芯】Waist ASUMI	13:00
		有料				★			★	有料			
14:00	14:00~14:30 POWER ASATO	14:15~15:05 Yogan Hot Yoga リラクゼーション ホットヨガ Yuka			★	14:20~15:05 BODYATTACK YURIKO & HAYATO			14:00~14:30 POWER ASATO	14:15~15:05 Yogan Hot Yoga リラクゼーション ホットヨガ Yuka	13:15~14:00 【芯】Waist ASUMI		14:00
		有料								有料			
15:00	15:00~15:30 筋膜リリース ストレッチ		新マシンピラティス						15:00~15:30 筋膜リリース ストレッチ		全身調整ヨガ 1月5日(月) 11:45~ 反・丸・捻・倒、4つの動作で全身をほぐし、消化の動きを高めます。年始にスッキリ整えましょう！		15:00
			【呼吸】Intro ピラティスの基本動作や「呼吸法」などを身につけていきます。 マシンピラティス初心者の方にもおすすめのクラス。										
16:00		15:20~18:30 リラクセス溶岩浴	【軸】Basic 初級エクササイズクラス。体の「軸」を感じながら全身をバランスを整え、しなやかで効率的な身体づくりを目指すクラス。					15:10~18:30 リラクセス溶岩浴		15:20~18:30 リラクセス溶岩浴	★ 新曲発表 ★ 1月4日(日) FIGHT DO 13:10~ BODYATTACK 14:20~ コラボレッスンの掛け合いもお楽しみに★★ 1月5日(月) POWER 14:00~ BODYATTACK 21:15~		16:00
			【芯】Waist ウエストまわに特化した初級クラス。 お腹痩せ・下腹ぽこりの解消・くびれづくりを目指したい方のおすすめクラス。										
			【凛】Hip 美しいヒップラインを作り上げることに特化した初級クラス。 効率的に「凛」とした姿勢を手に入れましょう。										
17:00													17:00
18:00													18:00
19:00	★	★			2025年もアイレックススポーツクラブ春日井をご愛顧いただきありがとうございました！ 皆様のおかげでスタッフ一同も楽しい1年を過ごすことができました☺ 2026年もアイレックススポーツクラブ春日井を宜しくお願い致します！ 素敵な年末年始をお過ごし下さい！！★						★	★	19:00
	19:00~19:45 UBOUND HINATA	19:00~19:50 Yogan Hot Yoga ボディメイク ホットヨガ megu							19:00~19:45 ZUMBA 篠原ゆきえ	19:00~19:50 Yogan Hot Yoga ボディメイク ホットヨガ megu	19:00~19:45 【軸】Basic REINA		19:00
		有料								有料			
20:00	★	★			定員のご案内					★	★		20:00
	20:05~20:50 GROUP CENTERGY RYO	20:10~21:00 Yogan Hot Yoga リラクゼーション ホットヨガ 相崎貴子			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。 以下のクラスは有料です。 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) ジムプログラムは、ジムカウンターにて予約受付をいたします。 13時までのプログラムは、10時30分より予約受付。 13時以降のプログラムは、12時30分より予約受付。 19時以降のプログラムは、18時30分より予約受付。 ジムカウンターにて会員番号とお名前をスタッフにお伝えください。					20:05~20:50 GROUP CENTRGY YURIKO	20:10~21:00 Yogan Hot Yoga リラクゼーション ホットヨガ 相崎貴子	20:15~21:00 【凛】Hip REINA	
		有料								有料			
21:00	★								★				21:00
	21:15~22:00 BODYATTACK RYO	21:20~22:10 Yogan Hot Yoga パワービューティー ホットヨガ 相崎貴子							21:15~22:00 BODYATTACK YURIKO	21:20~22:10 Yogan Hot Yoga パワービューティー ホットヨガ 相崎貴子			
		有料								有料			