

ILEX THE CLUB覚王山+24 レッスンタイムスケジュール 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	溶岩ホットスタジオ	エナジースタジオ	溶岩ホットスタジオ	エナジースタジオ	溶岩ホットスタジオ	エナジースタジオ	溶岩ホットスタジオ	エナジースタジオ	溶岩ホットスタジオ	エナジースタジオ	溶岩ホットスタジオ	
10:00													10:00
11:00	10:45～11:30 リフレッシュヨガ 久美子	¥ 10:30～11:30 YOGAN HOT YOGA リラクゼーション ホットヨガ Wakako	10:45～11:30 CENTERGY 都美香	¥ 11:00～12:00 YOGAN HOT YOGA キレイホットヨガ SHINOBU	10:45～11:30 MEGADANZ 篠原ゆきえ	¥ 11:10～12:10 YOGAN HOT YOGA リラクゼーション ホットヨガ HIRO	10:45～11:30 ZUMBA Kana	¥ 10:45～11:45 YOGAN HOT YOGA リラクゼーション ホットヨガ 吉田治子			11:00～11:45 FIGHT DO KOTA	¥ 11:30～12:30 YOGAN HOT YOGA リラクゼーション ホットヨガ MIZUHO	11:00
12:00		¥ 12:00～12:45 UBOUND SHINYA	11:50～12:35 パレトン 都美香		11:50～12:35 ZUMBA 篠原ゆきえ		12:00～12:45 パレトン 吉満博子				12:15～13:00 LESMILLS BODYATTACK ZOO		12:00
13:00			12:55～13:40 ナチュラルヨガ 吉満博子	リラックス溶岩浴 12:15～13:30	12:55～13:40 CENTERGY ARIKA			12:15～13:15 YOGAN HOT YOGA キレイホットヨガ 吉田治子	12:30～13:15 POWER KAZZ			¥ 13:00～14:00 YOGAN HOT YOGA キレイホットヨガ HIRO	13:00
14:00	13:10～13:55 MEGADANZ 南木あさみ	リラックス溶岩浴 13:20～16:30				¥ 14:00～15:00 YOGAN HOT YOGA リラクゼーション ホットヨガ 吉満博子	13:45～14:45 YOGAN HOT YOGA キレイホットヨガ SHINOBU			13:40～14:10 UBOUND KAZZ	13:45～14:15 筋膜リリースストレッチ スタッフ		14:00
	14:15～14:45 POWER KAZZ		14:00～14:45 ZUMBA TAKAKO										
15:00					14:50～15:35 リフレッシュヨガ ゆう子			13:45～16:30 リラックス溶岩浴		14:30～15:15 リフレッシュヨガ ゆう子		リラックス溶岩浴 14:30～18:00	15:00
	15:20～16:05 フロアピラティス 西村太一		15:20～15:50 骨盤ケアストレッチ スタッフ	リラックス溶岩浴 15:30～16:30									
16:00										15:40～16:25 MEGADANZ KOTA	¥ 16:00～17:00 YOGAN HOT YOGA リラクゼーションホットヨガ SHINOBU		16:00
17:00										16:45～17:30 FIGHT DO KOTA			17:00
18:00													18:00
19:00													19:00
20:00	19:10～19:55 LESMILLS BODYATTACK KOTA	¥ 19:30～20:30 YOGAN HOT YOGA キレイホットヨガ Misaki	19:30～20:15 ZUMBA TAKAKO	¥ 19:00～20:00 YOGAN HOT YOGA リラクゼーションホットヨガ miku	19:30～20:15 CENTERGY SHINYA	19:30～20:00 筋膜リリースストレッチ スタッフ	19:15～20:00 UBOUND WATARU						20:00
21:00	20:15～20:45 FIGHT DO KOTA		20:35～21:20 UBOUND KAZZ	¥ 20:20～21:20 YOGAN HOT YOGA パワービューティホットヨガ miku	20:35～21:20 POWER WATARU	20:45～21:30 リフレッシュヨガ SHINYA	20:20～21:05 X55 高井 尚	20:15～21:00 フロアピラティス 迫口律子					21:00
	21:05～21:50 MEGADANZ KOTA	¥ 20:50～21:50 YOGAN HOT YOGA リラクゼーションホットヨガ Misaki											
22:00			21:40～22:10 LESMILLS BODYATTACK KAZZ		21:40～22:10 FIGHT DO WATARU		21:25～21:55 POWER 高井 尚	21:20～21:50 リフレッシュヨガ 迫口律子					22:00
23:00													23:00

定員人数について

エナジースタジオ／29名
マット使用／27名
POWER.UBOUND.X55／25名
溶岩ホットスタジオ／21名

プログラム参加について

●スタジオ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。