

ILEX THE CLUB 覚王山+24 2025.12.24(水)～2026.1.5(月)レッスントイムスケジュール

【通常営業時間のご案内】 24時間
(スタッフ在館時間 平日/10:00～23:00 土・日・祝/10:00～20:00)

12/24(水)		12/26(金)		12/27(土)		12/28(日)		12/29(月)		1/4(日)		1/5(月)	
エナジースタジオ		エナジースタジオ		エナジースタジオ		エナジースタジオ		エナジースタジオ		エナジースタジオ		エナジースタジオ	
10:00		10:00		10:00		10:00		10:00		10:00		10:00	
10:45～11:30 MEGADANZ 篠原ゆきえ		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		10:45～11:45 FIGHT DO KOTA		10:30～11:15 こころをほぐすヨガ 久美子		11:00～11:30 FIGHT DO KOTA		10:45～11:30 やまのいりヨガ 久美子	
11:10～12:10 YOGAN HOT YOGA リラクゼーション ホットヨガ HIRO		11:10～12:10 YOGAN HOT YOGA リラクゼーション ホットヨガ HIRO		11:15～12:00 GROUP CENTERGY SHINYA		11:30～12:30 YOGAN HOT YOGA リラクゼーション ホットヨガ 山下真澄		11:35～12:20 UBOUND KOSSY & SHINYA		11:30～12:30 YOGAN HOT YOGA リラクゼーション ホットヨガ HIRO		11:30～12:30 YOGAN HOT YOGA リラクゼーション ホットヨガ HIRO	
11:50～12:35 ZUMBA 篠原ゆきえ		12:00～12:45 ハルトン 吉満博子		12:30～13:15 POWER KAZZ		12:15～13:15 BODY ATTACK KOTA		11:50～12:50 YOGAN HOT YOGA フローヨガ + ヒラティス Wakako		12:00～12:45 UBOUND KAZZ		12:00～12:45 UBOUND KAZZ	
13:00～13:45 GROUP CENTERGY ARIKA & WATARU		13:15～14:00 FIGHT DO KOHHEI & WATARU		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		12:40～13:25 POWER KOSSY & KAZZ		13:30～14:00 筋膜リリースストレッチ スタッフ		13:10～13:55 MEGADANZ 青木あさみ	
14:15～15:00 UBOUND ARIKA & WATARU		14:20～15:05 UBOUND 土田真由 & WATARU		14:30～15:15 月礼拝 ゆう子		14:45～15:30 瞑想ヨガ ゆう子		13:55～14:40 MEGADANZ 青木あさみ & KOTA		14:30～15:15 ナチュラルヨガ Misaki		14:15～14:45 POWER KAZZ	
14:50～15:35 やさしい月礼拝 ゆう子		15:30～16:00 筋膜リリースストレッチ WATARU		15:40～16:25 MEGADANZ KOTA		15:50～16:35 UBOUND 土田真由		15:20～16:05 フロアピラティス 西村太一		15:50～16:35 UBOUND 土田真由		15:20～16:05 フロアピラティス 西村太一	
★コラボレーション★ 12/24(水) ・ARIKA & WATARU / GROUP CENTERGY と UBOUND ・YURIKO (From春日井) & KAZZ / POWER と UBOUND 12/26(金) ・KOHHEI (From豊明) & WATARU / FIGHT DO ・土田真由 & WATARU / UBOUND 12/29(月) ・KOSSY (From白壁) & SHINYA / UBOUND ・KOSSY (From白壁) & KAZZ / POWER		15:40～16:25 MEGADANZ KOTA		16:45～17:30 FIGHT DO KOTA		17:00～17:45 MEGADANZ chie		19:00～20:00 YOGAN HOT YOGA キレイホットヨガ あすみ		17:00～17:45 MEGADANZ chie		19:00～20:00 YOGAN HOT YOGA キレイホットヨガ あすみ	
19:30～20:15 GROUP CENTERGY SHIHO		19:15～20:00 FIGHT DO YOSHITO		19:10～19:55 GROUP CENTERGY SHINYA		19:00～20:00 BODY ATTACK HAYATO		19:00～20:00 YOGAN HOT YOGA キレイホットヨガ あすみ		19:00～20:00 YOGAN HOT YOGA キレイホットヨガ あすみ		19:30～20:30 YOGAN HOT YOGA キレイホットヨガ Misaki	
20:35～21:20 POWER YURIKO & KAZZ		20:20～21:05 X55 高井 尚		20:15～21:00 フロアピラティス 道口優子		20:20～21:05 FIGHT DO HAYATO		20:20～21:20 YOGAN HOT YOGA リラクゼーション ホットヨガ あすみ		20:30～20:30 MEGADANZ 大城あいに & KOTA		20:50～21:50 YOGAN HOT YOGA リラクゼーション ホットヨガ Misaki	
21:40～22:10 UBOUND YURIKO & KAZZ		21:20～22:10 トータルボディ ワークアウト 高井 尚		21:20～21:50 アロマ リフレッシュヨガ 道口優子		21:25～21:55 UBOUND HAYATO		21:00～22:00 FIGHT DO KOTA		21:00～22:00 FIGHT DO KOTA		21:00～22:00 FIGHT DO KOTA	
23:00		23:00		23:00		23:00		23:00		23:00		23:00	

トータルボディワークアウト
一部ウェイトを使用しますが基本は自体重を用いた全身運動でHIIT (高強度インターバル

年始特別レッスンスケジュールのレッスン予約に関して
12/24(水)～12/29(月)までのレッスン予約は通常どおり
11/20(木) 0:00から開始、1/4(日)～1/5(月)までのレッスン
予約は通常どおり12/20(土) 0:00から開始いたします。

本枠のレッスンは通常スケジュールと開始時刻や担当者、
実施内容などに変更があるプログラムです。
また一部特別レッスンスケジュール限定で実施するプログラムは
予約サイト上「ヨガ(特別レッスン)」「ホットヨガ(特別レッスン)」な
ど表記が異なる場合もございます。予めご了承ください。

★新曲発表★
FIGHT DO、MEGADANZ、
UBOUND、POWER、
BODY ATTACKは新曲発表を行
います！