

アイレクススポーツクラブ PREMIA レッスンタイムスケジュール 2026年2月・3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 土曜/10:00～21:00 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	スタイルスタジオ	プールエリア	エナジースタジオ	スタイルスタジオ	プールエリア	エナジースタジオ	スタイルスタジオ	プールエリア	エナジースタジオ	スタイルスタジオ	プールエリア	エナジースタジオ	スタイルスタジオ	プールエリア	エナジースタジオ	スタイルスタジオ	プールエリア
10:00																		
11:00	10:30～11:15 ナチュラルヨガ 北尾千恵子		10:30～11:15 ウォーター シェイプ45 伊部ひろみ	10:30～11:15 ZUMBA じゅんな		10:30～11:15 ウォーター シェイプ45 服部志保	10:30～11:15 ナチュラルヨガ TERU	10:45～11:30 太極拳 週替わり	第1、第3週/宮本健二 第2、第4週/雪野法子	10:30～11:15 リフレッシュヨガ 北尾千恵子		10:20～11:05 ウォーター シェイプ45 服部志保			第1、第3週/大谷眞理子 第2、第4週/雪野法子			
12:00	11:35～12:20 ZUMBA じゅんな	11:30～12:15 リフレッシュヨガ 二村麻穂				11:45～12:30 ナチュラルヨガ 山下眞澄			第1、第3週/クロール 第2、第4週/バタフライ	11:45～12:30 リフレッシュヨガ Mai			11:15～12:00 リフレッシュヨガ Mai		11:30～12:00 パーソナルスイム 上野愛莉	11:30～12:15 ナチュラルヨガ 内藤圭那恵		
13:00	12:40～13:25 MEGADANZ YOSHITO	12:35～13:20 フットセラピー 河合三千代												12:30～13:15 CENTERGY IZUMI		12:05～12:35 はじめて平泳ぎ 上野愛莉		12:40～13:10 ゆっくり泳ごう 上野愛莉
14:00	13:45～14:30 オリジナルエアロ 村岡雅恵	14:00～14:30 筋膜リリースストレッチ スタッフ														13:15～13:45 パーソナルスイム 上野愛莉	13:30～14:15 POWER TAKUMI	
15:00	14:50～15:35 CENTERGY TERU	15:00～15:30 DARK BOX スタッフ				14:05～14:50 オリジナルエアロ 渡邊健人											14:40～15:25 BODYATTACK yuki	
16:00																	15:50～16:20 MEGADANZ Ash	
17:00																	16:45～17:15 FIGHT DO Ash	
18:00																	17:40～18:25 CENTERGY Ash	
19:00																	18:50～19:20 筋膜リリースストレッチ Ash	
20:00	19:20～19:50 UBOUND IKE	19:30～20:00 骨盤ケアストレッチ スタッフ		19:20～19:50 BODYATTACK yuki		19:30～20:00 リフレッシュヨガ 内藤圭那恵	19:10～19:55 CENTERGY yuki	19:30～20:00 DARK BOX スタッフ		19:20～19:50 POWER TERU	19:15～20:00 ナチュラルヨガ 久美子	19:30～20:00 はじめてクロール スタッフ			19:40～20:10 筋膜リリースストレッチ スタッフ			
21:00	20:15～21:00 MEGADANZ Taiko	20:20～20:50 パースタイルピラティス スタッフ		20:15～21:00 UBOUND yuki		20:20～21:05 パワーヨガ 内藤圭那恵	20:15～21:00 FIGHT DO 大津輝幸	20:20～21:05 ZUMBA じゅんな		20:15～21:00 ZUMBA Shiho	20:20～20:50 筋膜リリースストレッチ スタッフ	20:05～20:35 スイムトレーニング スタッフ						
22:00	21:20～22:05 FIGHT DO IKE	21:15～22:00 ナチュラルヨガ 内藤圭那恵		21:20～22:05 POWER TAKUMI		21:30～22:00 筋膜リリースストレッチ スタッフ	21:20～22:05 週替わり 大津輝幸	21:30～22:00 骨盤ケアストレッチ スタッフ		21:20～22:05 CENTERGY AIRI	21:30～22:00 DARK BOX スタッフ							
23:00																		

スタジオ定員数

エナジースタジオ/55名 スタイルスタジオ/31名
筋膜リリースストレッチ/30名 骨盤ケアストレッチ/25名
UBOUND/45名 POWER・POWERCARDIO/40名
ダークBOX/12名 パースタイルピラティス/20名(女性限定)

プールレッスン定員数

アクア/32名 スイム/20名 SUPヨガ/7名

プログラム参加について

●スタジオおよびプール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。

プログラム参加について

●スタジオおよびプール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。

スタジオ定員数

エナジースタジオ/55名 スタイルスタジオ/31名
筋膜リリースストレッチ/30名 骨盤ケアストレッチ/25名
UBOUND/45名 POWER・POWERCARDIO/40名
ダークBOX/12名 パースタイルピラティス/20名(女性限定)

プールレッスン定員数

アクア/32名 スイム/20名 SUPヨガ/7名