

アイレックススポーツクラブ田原+24 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/10:00～22:00 土曜/10:00～21:00 日祝/10:00～19:00

	月曜日			火曜日			水曜日			金曜日			土曜日			日曜日			
	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	スタジオ	多目的	プール	スタジオ	多目的	プール	
10:00		2/2 クロール 2/9 バタフライ 2/16 平泳ぎ 2/23 特別スケジュール			2/3 平泳ぎ 2/10 平泳ぎ 2/17 バタフライ 2/24 バタフライ	3/3 平泳ぎ 3/10 平泳ぎ 3/17 バタフライ 3/24 バタフライ 3/31 お楽しみ													10:00まで トライアスロン スクール使用
11:00	10:30～11:15 リフレッシュヨガ 赤塚和代	3/2 クロール 3/9 バラフライ 3/16 平泳ぎ 3/23 背泳ぎ 3/30 お楽しみ	10:30～11:00 アクアウォーキング 小嶋果織	10:30～11:00 骨盤ケアストレッチ 川口舞沙美			10:30～11:15 ナチュラルヨガ 山本真耶	¥	10:30～11:15 ウォーターシェイプ 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	11:00～11:45 CENTERGY Asari			10:30～12:00 トライアスロン スクール使用	¥	11:15～12:15 リラクゼーション ホットヨガ MIYU	
12:00		11:25～11:55 筋膜リリースストレッチ スタッフ	11:15～11:45 はじめてスイム 小嶋果織	11:20～12:05 Fun!Fun!エアロ 河辺智子	11:15～12:00 太極拳 大原典子	11:15～11:45 はじめてスイム 仲谷元博		11:00～12:00 キレイホットヨガ Yukari	11:30～12:00 はじめてバタフライ 小嶋果織										
12:00	12:05～12:35 UBOUND 川口舞沙美		11:55～12:25 楽々フィンスイム 小嶋果織			11:55～12:25 チャレンジスイム 仲谷元博	11:45～12:30 MEGADANZ 前田泰孝												
13:00			12:35～13:05 フィンバタフライ 小嶋果織	12:25～12:55 バレトン 近藤和泉	12:30～13:00 DARWIN BOX スタッフ	12:35～13:05 パーソナルスイム 仲谷元博				12:15～12:45 スキルアップ 小嶋果織			12:05～12:50 リフレッシュヨガ 川口舞沙美	2/7 クロール 2/14 クロール 2/21 背泳ぎ 2/28 背泳ぎ	3/7 平泳ぎ 3/14 平泳ぎ 3/21 バタフライ 3/28 バタフライ	13:00～13:30 はじめてスイム スタッフ	13:15～14:00 交替わり 青木清心	13:20～13:50 DARWIN BOX GEN	
14:00	13:30～14:15 交替わり MAI	12:55～13:40 ピラティス 石田かおり		13:15～14:00 リフレッシュヨガ 近藤和泉	13:20～13:50 ZUMBA 佐藤和子		13:00～13:30 FIGHT DO AKARI	13:00～13:30 楽トレ 川口舞沙美	2/4 クロール 2/11 特別スケジュール 2/18 平泳ぎ 2/25 背泳ぎ	12:45～13:45 リラクゼーション ホットヨガ 浅野真奈美			13:10～13:55 かんたんエアロ 檀林典子					1・3・5週目/かんたんエアロ 2・4週目/ZUMBA	
14:00		14:00～14:30 骨盤ケアストレッチ 川口舞沙美					13:55～14:40 UBOUND 川口舞沙美	14:00～14:45 身体改善ヨガ 仲谷元博	3/4 クロール 3/11 バタフライ 3/18 平泳ぎ 3/25 背泳ぎ				14:15～15:00 UBOUND MAI		14:15～15:00 ウォーターシェイプ 檀林典子	14:20～15:05 POWER GEN			
15:00	14:45～15:30 CENTERGY 川口舞沙美	1・3・5週目/POWER CARDIO 2・4週目/FIGHT DO		14:20～15:05 かんたんエアロ 近藤和泉	14:15～14:45 CENTERGY MAI					14:50～15:35 MEGADANZ Kana	14:55～15:40 リフレッシュヨガ 赤塚和代				15:20～15:50 筋膜リリースストレッチ 石川倅多		15:30～16:15 FIGHT DO MAI	16:00～17:00 キレイホットヨガ 忽那有希	
16:00	「新会員区分の方はホットヨガが無料で受けられます」																		
17:00	新会員区分(2026年1月以降入会)の方は会員証をインストラクターへご提示ください。 ※旧会員区分の方は、ホットヨガチケット(有料)が必要です。ジム&スパ会員は対象外です。																		
17:00	17:00～17:45 キッズダンス 初 級												16:15～17:30 フラダンス				16:45～17:45 ナチュラルヨガ MIYU		
18:00	18:00～18:45 キッズダンス 中 級												17:45～18:30 MEGADANZ Kana						
19:00	19:05～19:50 Fun!Fun!エアロ 金田由美	19:00～19:45 身体改善ヨガ Asari		19:00～19:45 リフレッシュヨガ 山内和美		19:00～20:00 トライアスロン スクール スイム 熊谷貴志	19:00～19:45 MEGADANZ 前田泰孝	19:00～20:00 ナチュラルヨガ Yukari	2/6 クロール 2/13 バタフライ 2/20 平泳ぎ 2/27 背泳ぎ	19:10～19:55 UBOUND 川口舞沙美	19:00～19:45 ピラティス 石田かおり	3/6 クロール 3/13 バタフライ 3/27 背泳ぎ	19:00～19:30 CENTERGY MAI	19:00～20:00 リラクゼーション ホットヨガ 金田宏美					
20:00																			
20:00	20:10～20:55 CENTERGY GEN	20:15～20:45 DARWIN BOX Asari	20:15～21:00 ウォーターシェイプ 金田由美	20:05～20:35 UBOUND Asari	20:15～21:15 パワービューティー ホットヨガ MIYU		20:15～21:00 FIGHT DO GEN	20:20～21:20 リラクゼーション ホットヨガ Yukari	20:15～20:45 サイトレ 高崎文香	20:15～21:00 ZUMBA 青木清心	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							
21:00				20:55～21:25 POWER MAI															
22:00																			
23:00																			

スタジオ&多目的エリア定員数

スタジオ／31名 多目的／17名

プールエリア定員数

ウォーターシェイプ／28名
アクアウォーキング／22名
スイムレッスン／16名
※一部レッスンを除く

レッスン WEB 予約のご案内

●同時予約数は会員区分によって異なります。
●レッスン開始20分前までキャンセル、10分
前まで予約が可能です。

ホットヨガ参加について

●参加時は、バスタオルのご持参をお願いい
たします。

スタジオ&多目的エリア定員数

スタジオ／31名 多目的／17名

プールエリア定員数

ウォーターシェイプ／28名
アクアウォーキング／22名
スイムレッスン／16名
※一部レッスンを除く

ホットヨガ参加について

●参加時は、バスタオルのご持参をお願いいたします。

レッスン WEB 予約のご案内

●同時予約数は会員区分によって異なります。
●レッスン開始20分前までキャンセル、10分前まで予約が可能です。