

# ILEX THE CLUB 覚王山+24 レッスンタイムスケジュール 2026年4月・5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												
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 miku	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	10:30～11:15 ナチュラルヨガ ゆう子		11:00～11:45 FIGHT DO YUHO	
12:00	12:15～12:45 UBOUND SHINYA	11:50～12:50 YOGAN HOT YOGA パワービューティーホットヨガ miku	11:50～12:35 バレトン 都美香	リラクセス溶岩浴 12:15～13:30	11:50～12:35 ZUMBA 篠原ゆきえ		12:00～12:45 バレトン 吉満博子	12:15～13:15 YOGAN HOT YOGA キレイホットヨガ 吉田治子	11:35～12:20 CENTERGY SHINYA	女性専用 11:30～12:30 YOGAN HOT YOGA キレイホットヨガ 山下真澄	12:15～13:00 BODYATTACK YUHO	11:30～12:30 YOGAN HOT YOGA リラクゼーション ホットヨガ MIZUHO
13:00	13:10～13:55 MEGADANZ 南木あさみ	リラクセス溶岩浴 13:20～16:30	12:55～13:40 ナチュラルヨガ 吉満博子		12:55～13:40 CENTERGY SHINYA		13:15～14:00 FIGHT DO スタッフ		12:40～13:25 POWER KAZZ	リラクセス溶岩浴 13:00～15:30	13:30～14:00 筋膜リリースストレッチ スタッフ	13:00～14:00 YOGAN HOT YOGA キレイホットヨガ HIRO
14:00	14:15～14:45 POWER KAZZ		14:00～14:45 ZUMBA TAKAKO	14:00～15:00 YOGAN HOT YOGA リラクゼーション ホットヨガ 吉満博子	14:00～14:30 UBOUND YUHO	13:45～14:45 YOGAN HOT YOGA キレイホットヨガ SHINOBU	14:20～15:05 UBOUND 土田真由	13:45～14:15 UBOUND KAZZ	14:30～15:15 リフレッシュヨガ ゆう子		14:30～15:15 リフレッシュヨガ ゆう子	リラクセス溶岩浴 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	リラクセス溶岩浴 15:30～16:30	14:50～15:35 リフレッシュヨガ ゆう子	15:30～16:00 筋膜リリースストレッチ スタッフ		15:40～16:25 MEGADANZ YUHO	16:00～17:00 YOGAN HOT YOGA リラクゼーションホットヨガ SHINOBU	15:50～16:35 UBOUND 土田真由		
16:00									16:45～17:30 FIGHT DO YUHO			
17:00												
18:00												
19:00	19:20～20:05 BODYATTACK KOSSY	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	19:30～20:00 POWER 高井 尚					
20:00	20:25～20:55 FIGHT DO KOSSY		20:35～21:20 UBOUND KAZZ	20:20～21:20 YOGAN HOT YOGA パワービューティーホットヨガ miku	20:35～21:20 POWER SHINYA	20:20～21:20 YOGAN HOT YOGA リラクゼーションホットヨガ HIRO	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	21:15～22:00 MEGADANZ YUHO	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 BODYATTACK KAZZ		21:40～22:10 FIGHT DO YUHO		21:25～21:55 UBOUND SHINYA	21:20～21:50 リフレッシュヨガ 迫口律子				
22:00												
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。