

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 二村麻穂	10:45～11:30 太極拳 週替わり		10:30～11:15 リフレッシュヨガ 北尾千恵子							
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 山下真澄		12:00～12:30 スキルアップ4泳法 兵藤麻衣		12:00～12:45 かんたんエアロ 吉川和美	12:10～12:40 筋膜リリースストレッチ スタッフ		11:45～12:30 CENTERGY IZUMI	11:30～12:15 フロアピラティス 北尾千恵子		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 KOTA	12:35～13:20 フットセラピー 河合三千代		13:00～13:45 Fun!Fun!エアロ 渡邊健人		12:35～13:05 スキルアップ4泳法 兵藤麻衣		13:15～14:00 ラテンダンス 川端美保	12:50～13:20 はじめて背泳ぎ 上野愛莉		13:10～13:55 MEGADANZ 浦木あさみ	13:00～13:45 フィットネスフラ 片江有子		12:30～13:15 CENTERGY IZUMI		12:40～13:10 ゆっくり泳ごう 上野愛莉	12:40～13:10 UBOUND TAKUMI	
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		14:05～14:50 オリジナルエアロ 渡邊健人		13:10～13:55 CENTERGY 新田悠森		14:20～14:50 UBOUND TAKUMI	13:25～13:55 ゆっくり泳ごう 上野愛莉		14:15～15:00 Fun! Fun! エアロ 村岡雅恵	14:10～14:55 身体改善ヨガ 新田悠森		13:15～13:45 はじめてバタフライ 上野愛莉		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 KOTA	15:00～15:30 DARK BOX スタッフ				14:30～15:00 骨盤ケアストレッチ スタッフ		15:15～15:45 POWER CARDIO TAKUMI	14:00～14:30 はじめてクロール 上野愛莉			15:15～15:45 筋膜リリースストレッチ スタッフ		13:45～14:30 MEGADANZ KOTA		14:40～15:25 BODYATTACK IKE		
16:00																		
17:00																		
18:00																		
19:00																		
20:00	19:20～19:50 FIGHT DO IKE	19:30～20:00 骨盤ケアストレッチ スタッフ		19:20～19:50 BODYATTACK yuki		19:30～20:15 リフレッシュヨガ 内藤圭那恵		19:10～19:55 CENTERGY AIRI	19:30～20:00 DARK BOX スタッフ		19:20～19:50 UBOUND TAKUMI	19:15～20:00 ナチュラルヨガ 久美子		18:30～19:15 FIGHT DO KOTA		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 バースタイルピラティス スタッフ		20:15～21:00 CENTERGY yuki		20:40～21:25 パワーヨガ 内藤圭那恵		20:15～21:00 UBOUND 大津輝幸	20:05～20:35 ゆっくり泳ごう スタッフ		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						
22:00	21:20～22:05 UBOUND IKE	21:15～22:00 ナチュラルヨガ 内藤圭那恵		21:20～22:05 POWER TAKUMI				21:20～22:05 FIGHT DO 大津輝幸	20:05～20:35 はじめてクロール スタッフ		21:20～22:05 BODYATTACK KOTA	21:30～22:00 DARK BOX スタッフ						
23:00																		

【4月】第1、第3、第4週/宮本健二
 第2、第5週/雪野法子
 【5月】第1、第2週/雪野法子
 第3、4週目/宮本健二

第1、第3週/大谷眞理子
 第2、第4、第5週/雪野法子

第1、第3週/クロール
 第2、第4週/バタフライ

第1、第3週/平泳ぎ
 第2、第4週/背泳ぎ

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 バ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