

アイレ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/10:00～22:00 土曜/10:00～21:00 日祝/10:00～19:00

時間	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																			
10:30~11:15	リフレッシュヨガ 赤塚和代	4/6 クロール 4/13 バタフライ 4/20 平泳ぎ 4/27 背泳ぎ 5/4 特別スケジュール 5/11 バラフライ 5/18 平泳ぎ 5/25 背泳ぎ	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	4/7 平泳ぎ 4/14 平泳ぎ 4/21 バタフライ 4/28 バタフライ	5/5 特別スケジュール 5/12 平泳ぎ 5/19 バタフライ 5/26 バタフライ	10:30~11:15 ナチュラルヨガ 山本真耶	10:45~11:30 ソフトHOT リラクゼーションヨガ Yukari	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 榎林典子						10:00まで トライアスロン スクール使用	
11:00																			
11:40~12:10	UBOUND 川口舞沙美	11:30~12:15 ソフトHOT リラクゼーションヨガ 赤塚和代	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		11:45~12:30 MEGADANZ 前田泰孝	11:30~12:00 はじめてバタフライ 小嶋果織				11:00~11:45 CENTERGY Asari						10:30~12:00 トライアスロン スクール使用
12:00																			
12:45~13:30	ピラティス 石田かおり	13:00~13:30 楽トレ MAI	11:55~12:25 楽々フィンスイム 小嶋果織	12:25~12:55 バレトン 近藤和泉	12:20~13:05 ZUMBA 佐藤和子	11:55~12:25 チャレンジスイム 仲谷元博		11:50~12:50 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				12:05~12:50 リフレッシュヨガ 川口舞沙美						11:15~12:15 リラクゼーション ホットヨガ MIYU
13:00																			
13:50~14:20	FIGHT DO MAI	14:00~14:30 骨盤ケアストレッチ 川口舞沙美	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	13:25~13:55 DARU-ME-OX 石川偉多	12:35~13:05 パーソナルスイム 仲谷元博		13:00~13:30 POWER GEN	12:15~12:45 スキルアップ 小嶋果織				12:40~13:25 CENTERGY MAYA	12:45~13:45 リラクゼーション ホットヨガ 浅野真奈美					12:30~13:00 はじめてスイム スタッフ
14:00																			
14:45~15:30	CENTERGY 川口舞沙美	14:00~14:30 骨盤ケアストレッチ 川口舞沙美	14:20~15:05 かんたんエアロ 近藤和泉	14:15~14:45 CENTERGY MAI				13:55~14:40 UBOUND 川口舞沙美	14:00~14:45 ソフトHOT 身体改善ヨガ GEN				13:10~13:55 かんたんエアロ 榎林典子						13:15~13:45 スキルアップ スタッフ
15:00																			
15:50~16:40	MEGADANZ Kana	14:50~15:35 リフレッシュヨガ 赤塚和代																	
16:00																			
16:45~17:30																			
17:00																			
17:00~17:45	キッズダンス 初級																		
17:00																			
18:00																			
18:00~18:45	キッズダンス 中級																		
18:00																			
18:40~19:10	筋膜リリースストレッチ スタッフ																		
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	19:00~19:45 リフレッシュヨガ 山内和美	19:00~19:45 MEGADANZ 前田泰孝	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 ナチュラルヨガ MIYU	19:00~19:45 ピラティス 石田かおり	19:35~20:05 はじめてスイム 高崎文香	19:00~19:45 ピラティス 石田かおり	19:00~19:45 ピラティス 石田かおり	5/1 特別スケジュール 5/8 バタフライ 5/15 平泳ぎ 5/22 背泳ぎ 5/29 お楽しみ							17:30~18:15 ソフトHOT 身体改善ヨガ Asari
19:00																			
20:00																			
20:10~20:55	CENTERGY MAI	20:15~20:45 DARU-ME-OX 石川偉多	20:15~21:00 ウォーターシェイプ 金田由美	20:05~20:35 UBOUND Asari	20:00~20:45 ソフトHOT リラクゼーションヨガ 山内和美	20:15~21:00 FIGHT DO GEN	20:15~21:00 FIGHT DO GEN	20:20~21:20 パワービューティー ホットヨガ MIYU	20:15~20:45 スキルアップ 森	19:30~20:00 週替わり スタッフ	1,3,5週目/UBOUND 2,4週目/FIGHT DO	19:55~20:40 スキルアップ 森							19:00~20:00 リラクゼーション ホットヨガ TOMOYO
20:00																			
21:00																			
21:00																			
22:00																			
22:00																			
23:00																			

「新会員区分の方はホットヨガが無料で受けられます」
 新会員区分(2026年1月以降入会)の方は担当IRへ名前を伝えて入場ください。
 ※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。

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。
- 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。
- ソフトHOTヨガは室温30度前後、湿度60%前後で実施します。