

アイレクススポーツクラブ田原 GW特別レッスンタイムスケジュール

	5/1(金)	5/2(土)	5/3(日)	5/4(月)	5/5(火)	5/6(水)
	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						海ヨガで癒される時間を
10:30~11:15	かんたんエアロ 青木清心	ウォーターシェイプ 檀林典子		肩こり改善におすすめのポーズをとりながらリフレッシュしていきます	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
11:00	11:35~12:20 ヨガトレ 浅野真奈美	11:00~11:45 GROUP CENTERGY Asari	★5/4(月)11:30~12:15 女性限定 女性にありがちな姿勢不良をリセットするストレッチと女性らしい身体づくりのためのトレーニング、身体の使い方について行います！ぜひメモを取っていただきながらご参加ください	10:30~11:15 肩こり改善ヨガ 川口舞沙美	11:15~12:00 太極拳 大原典子	10:45~11:30 ソフトHOT Yukari
12:00	12:40~13:25 GROUP CENTERGY MAYA	12:05~12:50 腰痛改善ヨガ 川口舞沙美	11:15~12:15 腸活ホットヨガ MIYU	11:40~12:10 UBOUND 川口舞沙美	11:20~12:05 Fun!Fun!エアロ 河辺智子	11:15~11:45 はじめてスイム 仲谷元博
13:00	13:45~14:30 かんたんエアロ 赤塚和代	12:45~13:45 セルフメンテナンス ホットヨガ 浅野真奈美	12:30~13:00 わくわくスイム 高崎文香	11:30~12:15 美姿勢とシなやかボディの作り方講座 鈴木由美子	11:55~12:25 スキルアップスイム 浅利一貴	11:55~12:25 チャレンジスイム 仲谷元博
14:00	14:55~15:40 リフレッシュヨガ 赤塚和代	13:10~13:55 かんたんエアロ 檀林典子	13:15~14:00 ZUMBA 青木清心	12:45~13:30 ピラティス 石田かおり	12:25~12:55 ピーチヒップ 川口舞沙美	12:35~13:05 パーソナルスイム 仲谷元博
15:00		14:15~14:45 UBOUND YUKI&川口	13:20~13:50 DARKBOX 石川倭多	13:00~13:30 楽トレ MAI	12:20~13:05 ZUMBA 佐藤和子	13:00~13:30 POWER GEN
16:00	スタジオで行います！ 場所のお間違いが無い様お気を 付けてください	15:15~16:00 FIGHT DO YUKI	14:20~15:05 POWER GEN	13:50~14:20 FIGHT DO AKARI	13:15~14:00 リフレッシュヨガ 山本真耶	13:25~13:55 DARKBOX 石川倭多
17:00		16:45~17:45 陰ヨガ MIYU	14:45~15:30 GROUP CENTERGY AKARI	14:00~14:30 骨盤ケアストレッチ 川口舞沙美	14:20~15:05 バランスボール MAYA	14:15~14:45 GROUP CENTERGY MAI
18:00	普段はリラクゼーションですが 今日はしっかりと身体を動かしま しょう	17:30~18:15 ソフトHOT 身体改善ヨガ Asari	15:30~16:15 FIGHT DO MAI&GEN	14:45~15:30 GROUP CENTERGY AKARI	14:20~15:05 バランスボール MAYA	14:00~14:45 ソフトHOT 身体改善ヨガ GEN
19:00	18:40~19:10 筋膜リリースストレッチ スタッフ	19:00~19:45 ピラティス 石田かおり	16:45~17:45 静寂に委ねよう	17:00~17:45 キッズダンス 初級	12:25~ピーチヒップ 女性限定 お尻を中心に自重トレーニングを行います	13:55~14:40 UBOUND KANAYAN
20:00	19:30~20:00 UBOUND 川口舞沙美	19:55~20:40 頭も泳ぐ！ ブレインスイム 高崎文香	5/2(土) YUKI is coming back 14:15~UBOUND(YUKI & 川口) 久しぶりのコラボ！楽しく跳んだり跳ねたりジャンプしましょう	18:00~18:45 キッズダンス 中級	13:15~リフレッシュヨガ 心も身体もリフレッシュしましょ う	13:00~13:30 POWER GEN
21:00	20:20~21:05 ZUMBA 青木清心	20:45~21:30 ワクワクスイム チャレンジ45 高崎文香	15:15~FIGHTDO YUKIと一緒に、動いて笑ってスッキリしましょ	19:00閉館	14:20~バランスボール MAYAと一緒に楽しく弾んで有酸素運動を行います ●定員：25名	13:55~14:40 UBOUND KANAYAN
22:00	22:00閉館	21:00閉館	プール好き集まれ 19:55~頭を使ってゲームをしながら楽しく泳ぎます 20:45~いつもとは違うメニューで楽しくしっかり泳ぎます	19:00閉館	14:20~バランスボール MAYAと一緒に楽しく弾んで有酸素運動を行います ●定員：25名	14:00~14:45 ソフトHOT 身体改善ヨガ GEN

プログラムについて	レッスンWEB予約のご案内	定員数のご案内
<ul style="list-style-type: none"> 通常とレッスン名が異なるレッスンは予約時「特別レッスン」になっております。お時間等ご確認の上ご予約ください ★...通常のレッスンと時間、担当者、内容に変更があるプログラムです 	<ul style="list-style-type: none"> 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 	<p>【スタジオ & 多目的エリア】</p> <ul style="list-style-type: none"> スタジオ: 31名 多目的: 17名 <p>【プールエリア】</p> <ul style="list-style-type: none"> ウォーターシェイプ: 28名 水中ウォーキング: 22名 スイムレッスン: 16名 ※一部レッスンを除く
	<h3>ホットヨガ参加について</h3> <ul style="list-style-type: none"> 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33度、湿度65%で実施します ホットヨガは会員区分によりチケットの購入が必要です 	