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6月･7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

スタジオ	多目的	プール
10:30~11:15 リフレッシュヨガ 赤塚和代	10:30~11:00 筋膜リリーストレッチ 鈴木由美子	10:30~11:00 アクアウォーキング 小嶋果織
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
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
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
14:45~15:30 CENTERGY 川口舞沙美		
17:00~17:45 キッズダンス 初 級		
18:00~18:45 キッズダンス 中 級		
19:05~19:50 週替わり 金田由美	19:00~19:45 身体改善ヨガ Asari	
20:10~20:55 CENTERGY MAI	20:15~20:45 DARBEE BOX Issy	20:15~21:00 ウォーターシェイプ 金田由美

6/1 クロール 6/8 バタフライ 6/15 平泳ぎ
6/22 背泳ぎ 6/29 お楽しみ 7/6 クロール
7/13 バラフライ 7/20 特別スケジュール 7/27 背泳ぎ

1、2週目/かんたんエアロ
3、4、5週目/Fun!Fun!エアロ

火曜日

スタジオ	多目的	プール
10:30~11:00 骨盤ケアストレッチ 川口舞沙美	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
11:20~12:05 Fun!Fun!エアロ 河辺智子	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
12:25~12:55 バレトン 近藤和泉	13:25~13:55 DARBEE BOX Issy	12:35~13:05 パーソナルスイム 仲谷元博
13:15~14:00 リフレッシュヨガ 近藤和泉	14:15~14:45 CENTERGY MAI	
14:20~15:05 かんたんエアロ 近藤和泉		
19:00~19:45 リフレッシュヨガ 山内和美	20:00~20:45 ソフトHOT リラクゼーションヨガ 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
20:05~20:35 UBOUND Asari		
20:55~21:25 POWER MAI		

6/2 平泳ぎ 6/9 平泳ぎ 6/16 バタフライ 6/23 バタフライ 6/30 お楽しみ
7/7 平泳ぎ 7/14 平泳ぎ 7/21 バタフライ 7/28 バタフライ

水曜日

スタジオ	多目的	プール
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
11:45~12:30 MEGADANZ 前田泰孝	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
13:00~13:30 POWER GEN		12:15~12:45 スキルアップ 小嶋果織
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	
19:00~19:45 MEGADANZ 前田泰孝	19:00~20:00 ナチュラルヨガ MIYU	19:35~20:05 はじめてスイム 高崎文香
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 スイトレ 高崎文香

6/3 クロール 6/10 バタフライ 6/17 平泳ぎ 6/24 背泳ぎ
7/1 クロール 7/8 バタフライ 7/15 平泳ぎ 7/22 背泳ぎ 7/29 お楽しみ

6月/クロール
7月/背泳ぎ

金曜日

スタジオ	多目的	プール
10:30~11:15 かんたんエアロ 青木清心	10:45~11:15 筋膜リリーストレッチ スタッフ	10:30~11:15 ウォーターシェイプ 檜林典子
11:35~12:20 ナチュラルヨガ 浅野真奈美		
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	
13:45~14:30 かんたんエアロ 赤塚和代		
14:50~15:35 MEGADANZ Kana	14:55~15:40 リフレッシュヨガ 赤塚和代	
18:40~19:10 筋膜リリーストレッチ スタッフ		
19:30~20:00 週替わり スタッフ	19:00~19:45 ピラティス 石田かおり	19:55~20:40 スキルアップ 森
20:20~21:05 ZUMBA 青木清心	20:20~21:20 ホットピラティス 石田かおり	20:45~21:30 スイトレ 森

6/5 クロール 6/12 バタフライ 6/19 平泳ぎ 6/26 背泳ぎ
7/3 クロール 7/10 バタフライ 7/17 平泳ぎ 7/24 背泳ぎ 7/31 お楽しみ

1、3、5週目/UBOUND
2、4週目/FIGHT DO

土曜日

スタジオ	多目的	プール
11:00~11:45 CENTERGY Asari	6/6 クロール 6/13 クロール 6/20 背泳ぎ 6/27 背泳ぎ 7/4 平泳ぎ 7/11 平泳ぎ 7/18 バタフライ 7/25 バタフライ	12:30~13:00 はじめてスイム スタッフ
12:05~12:50 リフレッシュヨガ 川口舞沙美		13:15~13:45 スキルアップ スタッフ
13:10~13:55 かんたんエアロ 檜林典子		
14:15~15:00 FIGHT DO Issy		14:15~15:00 ウォーターシェイプ 檜林典子
15:25~15:55 筋膜リリーストレッチ 石川倖多		
16:15~17:30 フラダンス		
17:30~18:15 ソフトHOT 身体改善ヨガ Asari		
18:30~19:00 CENTERGY MAI		
19:00~20:00 リラクゼーション ホットヨガ TOMOYO		

日曜日

スタジオ	多目的	プール
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	10:00まで トライアスロン スクール使用
13:15~14:00 ZUMBA 青木清心	13:20~13:50 DARBEE BOX GEN	
14:20~15:05 POWER GEN		
15:30~16:15 UBOUND MAI	16:00~17:00 キレイホットヨガ 忽那有希	
16:45~17:45 ナチュラルヨガ MIYU		

「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、1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33度前後、湿度65%前後で実施します。