

アイレッ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/10:00～23:00 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 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 ナチュラルヨガ 北尾千恵子		10:20～11:05 ウォーター シェイプ45 服部志保						
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 山下眞澄			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 M 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	11:00～11:45 太極拳 週替わり	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			13:15～14:00 ラテンダンス 川端美保	12:10～12:40 Y パーソナルスイム 上野愛莉		13:10～13:55 MEGADANZ 楠木あさみ	13:00～13:45 フィットネスフラ 片江有子		12:30～13:15 M CENTERGY IZUMI		12:05～12:35 はじめて平泳ぎ 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			14:20～14:50 UBOUND TAKUMI	12:35～13:05 スキルアップ4泳法 兵藤麻衣		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	13:50～14:20 スイムトレーニング 上野愛莉	13:15～13:45 Y パーソナルスイム 上野愛莉	13:30～14:15 POWER TAKUMI		
15:00	14:50～15:35 M 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	13:10～13:40 パーソナルスイム スタッフ			15:15～15:45 POWER CARDIO 新田悠森		14:00～14:30 はじめてクロール 上野愛莉	14:25～14:55 パーソナルスイム 上野愛莉		14:40～15:25 BOUYATTACK 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	19:30～20:00 はじめてクロール スタッフ	19:20～19:50 BOUYATTACK IKE	19:25～20:10 リフレッシュヨガ 内藤圭那恵	19:30～20:00 スイムトレーニング スタッフ	19:10～19:55 M CENTERGY AIRI	19:30～20:00 DARK BOX スタッフ		19:20～19:50 UBOUND TAKUMI	19:15～20:00 身体改善ヨガ 新田悠森	19:30～20:00 はじめてクロール スタッフ		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 パーソナルピラティス スタッフ	20:05～20:35 ゆっくり泳ごう スタッフ	20:15～21:00 POWER TAKUMI	20:30～21:15 パワーヨガ 内藤圭那恵	20:05～20:35 ゆっくり泳ごう スタッフ	20:15～21:00 UBOUND 大津輝幸	20:20～21:05 ZUMBA じゅんな		20:15～21:00 ZUMBA Shiho	20:20～20:50 DARK BOX スタッフ	20:05～20:35 スイムトレーニング 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 M CENTERGY AIRI			21:20～22:05 FIGHT DO 大津輝幸	21:30～22:00 骨盤ケアストレッチ スタッフ		21:20～22:05 BOUYATTACK KOTA	21:30～22:00 筋膜リリースストレッチ スタッフ							
23:00																		

【6月】第1、第4週/宮本健二
 第2、第3週/雪野法子
 【7月】第1、第3、第5週/宮本健二
 第2、第4週/雪野法子

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、第5週/クロール
 第2、第4週/バタフライ

第1、第3、第5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 パーソナルピラティス/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