

## アイレクススポーツクラブ春日井 お盆レッスンスケジュール

| 8/14 (金) |                                                                                                            |                                           |                                                                                                                    |        | 8/15 (土)                                                                               |                                                            |                                                    |        | 8/16 (日)                                                                                                                               |                                                          |       |                                |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-------|--------------------------------|
|          | エナジースタジオ                                                                                                   | 溶岩ホットスタジオ                                 | ピラティス                                                                                                              | プールエリア | エナジースタジオ                                                                               | 溶岩ホットスタジオ                                                  | ピラティス                                              | プールエリア | エナジースタジオ                                                                                                                               | 溶岩ホットスタジオ                                                | ピラティス | プールエリア                         |
| 10:00    |                                                                                                            |                                           |                                                                                                                    |        |                                                                                        |                                                            |                                                    |        |                                                                                                                                        |                                                          |       |                                |
| 11:00    | 11:00～11:45<br>ZUMBA<br>ナタリー                                                                               | 11:00～11:30<br>筋力リリース<br>ストレッチ            | 10:45～11:30<br>【熏】Hip<br>ASUMI                                                                                     |        | 11:00～11:45<br>ZUMBA<br>YUMI                                                           | 11:00～11:50<br>Yogan Hot Yoga<br>パワービューティ<br>ホットヨガ<br>相崎貴子 | 11:00～11:45<br>【軸】Basic<br>YURI                    |        | 11:00～12:00<br>GROUP CENTERGY<br>YURIKO                                                                                                | 11:00～11:50<br>Yogan Hot Yoga<br>パワービューティ<br>ホットヨガ<br>海野 |       |                                |
| 12:00    | 12:10～12:40<br>MEGADANZ<br>YOSHITO                                                                         | 12:10～12:55<br>ストレッチボール<br>ピラティス<br>ASUMI | 特スケ恒例の<br>ストレッチボールを使った<br>ピラティス開催！                                                                                 |        | 12:15～13:00<br>POWER<br>YURIKOと<br>愉快な仲間たち♪                                            | 12:05～13:00<br>リラックス溶岩浴                                    |                                                    |        | 12:20～12:50<br>UBOUND<br>AITO                                                                                                          | 12:05～13:45<br>リラックス溶岩浴                                  |       | 12:15～12:45<br>アクアバーベル<br>スタッフ |
| 13:00    | 13:05～13:50<br>UBOUND<br>KOHHEI                                                                            | 13:25～13:55<br>骨盤ケアストレッチ<br>+コアトレ         | 13:00～13:45<br>【呼吸】Intro<br>YURI                                                                                   |        | 13:20～14:05<br>UBOUND<br>AITO                                                          | 13:30～14:20<br>Yogan Hot Yoga<br>リラクゼーション<br>ホットヨガ<br>海野   | YURIKOが素敵な仲間たちを<br>連れてきます！<br>楽しいひとときを<br>お届けします！！ |        | 13:10～13:55<br>MEGADANZ<br>TAIKO                                                                                                       |                                                          |       |                                |
| 14:00    | 14:10～14:55<br>FIGHT DO<br>KOHHEI                                                                          | 14:15～15:00<br>身体改善ヨガ<br>+腹トレ             | 骨盤を整え同時に<br>コアトレーニングを<br>行います！                                                                                     |        | 14:30～15:00<br>筋力リリース<br>ストレッチ                                                         | 14:35～17:30<br>リラックス溶岩浴                                    | 14:00～14:45<br>【芯】Waist<br>ASUMI                   |        | 14:20～15:05<br>FIGHT DO<br>YOSHITO                                                                                                     | 14:00～14:50<br>Yogan Hot Yoga<br>リラクゼーション<br>ホットヨガ<br>海野 |       |                                |
| 15:00    | ☆GUEST☆<br>KOHHEI(鈴木航平)<br>豊明よりKOHHEIが<br>カムバック！！<br>今回は春日井ではレギュラーで<br>やっていなかったUBOUNDも披<br>露します☺<br>お楽しみに🌟 |                                           |                                                                                                                    |        |                                                                                        |                                                            | 15:15～16:00<br>【熏】Hip<br>ASUMI                     |        |                                                                                                                                        | 15:10～18:30<br>リラックス溶岩浴                                  |       |                                |
| 16:00    |                                                                                                            |                                           |                                                                                                                    |        |                                                                                        |                                                            |                                                    |        |                                                                                                                                        |                                                          |       |                                |
| 17:00    |                                                                                                            |                                           |                                                                                                                    |        |                                                                                        |                                                            |                                                    |        |                                                                                                                                        |                                                          |       |                                |
| 18:00    |                                                                                                            |                                           | ☆GUEST☆<br>IKE(池宮和樹)<br>PREMIAより<br>IKEがカムバック！！<br>スタッフとして働いていた時よ<br>りも何倍にもパワーアップした<br>IKEをお楽しみに☺<br>一緒に盛り上がりましょう！ |        |                                                                                        | 18:30～19:20<br>Yogan Hot Yoga<br>キレイホットヨガ<br>カヨ            |                                                    |        |                                                                                                                                        |                                                          |       |                                |
| 19:00    | 19:10～19:55<br>BODYATTACK<br>IKE                                                                           |                                           |                                                                                                                    |        | 19:00～19:45<br>BODYATTACK<br>KOSSY                                                     |                                                            |                                                    |        |                                                                                                                                        |                                                          |       |                                |
| 20:00    | 20:15～21:00<br>UBOUND<br>IKE                                                                               | 20:15～21:00<br>GROUP CENTERGY<br>RYO      |                                                                                                                    |        | ALL BACK NUMBER ♪                                                                      |                                                            |                                                    |        |                                                                                                                                        |                                                          |       |                                |
| 21:00    | 21:20～22:05<br>FIGHT DO<br>RYO                                                                             |                                           | ☆GUEST☆<br>RYO(加藤亮介)<br>マイスタイル豊明より<br>RYOがカムバック！！<br>センタジーで心と体を整えて、<br>FIGHT DOではRYOと一緒に<br>歌って笑顔で<br>楽しんでいきましょう♪  |        | 定員のご案内<br>エナジースタジオ:50名<br>溶岩ホットスタジオ:20名<br>ウォーターシェイプ:50名<br>アクアバーベル:18名<br>マシンピラティス:7名 |                                                            |                                                    |        | 全レッスンWEBより予約をしてご参加ください。<br>レッスン開始1分前までに予約が可能です。<br>レッスン開始20分前までにキャンセルが可能です。<br>YOGAN HOT YOGAは有料です。(330円税込)<br>ピラティススタジオレッスン(1,650円税込) |                                                          |       |                                |