

アイレッ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8月・9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			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	
8/3 クロール 8/10 特別スケジュール 8/17 平泳ぎ			8/24 背泳ぎ 8/31 お楽しみ 9/7 クロール 9/28 背泳ぎ			8/4 平泳ぎ 8/11 特別スケジュール 8/18 休館日 8/25 バタフライ												
9/14 バタフライ 9/21 特別スケジュール 9/28 背泳ぎ			9/1 平泳ぎ 9/8 平泳ぎ 9/15 バタフライ 9/22 特別スケジュール 9/29 お楽しみ												10:00まで トライアスロン スクール使用			
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	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		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 檀林典子				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		
		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						11:00～11:45 CENTERGY Asari	8/1 クロール 8/8 クロール 8/15 特別スケジュール 8/22 背泳ぎ 8/29 お楽しみ			9/5 平泳ぎ 9/12 平泳ぎ 9/19 バタフライ 9/26 バタフライ		
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																	
		11:55～12:25 楽々フィンスイム 小嶋果織				11:55～12:25 チャレンジスイム 仲谷元博					11:30～12:00 はじめてバタフライ 小嶋果織							
		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	12:20～13:05 ZUMBA 佐藤和子	12:35～13:05 パーソナルスイム 仲谷元博					12:15～12:45 スキルアップ 小嶋果織					12:30～13:00 はじめてスイム スタッフ		
12:45～13:30 ピラティス 石田かおり	13:00～13:30 骨盤ケアストレッチ MAI			13:15～14:00 リフレッシュヨガ 近藤和泉	13:25～13:55 DARWIN Issy			13:00～13:30 POWER GEN			8/5 クロール 8/12 特別スケジュール 8/19 休館日 8/26 背泳ぎ	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		13:10～13:55 かんたんエアロ 檀林典子	13:15～13:45 スキルアップ スタッフ	13:15～14:00 ZUMBA 青木清心	
13:50～14:20 FIGHT DO MAI	14:00～14:30 楽トレ 川口舞沙美							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		8/2 クロール 8/9 バタフライ 8/16 平泳ぎ 8/23 特別スケジュール 8/30 お楽しみ							
14:45～15:30 CENTERGY 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							12:40～13:25 CENTERGY MAYA			14:15～15:00 FIGHT DO Issy	14:15～15:00 ウォーターシェイプ 檀林典子	14:20～15:05 POWER スタッフ	
												</						

「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

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。

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。