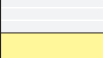
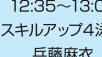
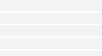
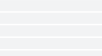
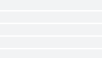
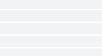
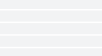
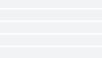
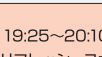
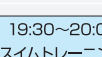
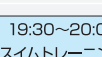
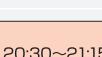
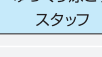
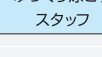
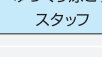
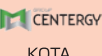


アイレクススポーツクラブ PREMIA レッスンタイムスケジュール 2026年8月・9月

【営業時間】24時間営業
【スタッフ在館時間】月～水・金/10:00～23:00 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																			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  じゅんな		10:30～11:15 ウォーター シェイプ45 服部志保	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	【8月】第1、第3週/宮本健二 第2、第4週/雪野法子 【9月】第1、第3週/宮本健二 第2、第4、第5週/雪野法子	10:30～11:15 リフレッシュヨガ 北尾千恵子		10:20～11:05 ウォーター シェイプ45 服部志保		【8月】第1、第5週/大谷眞理子 第2、第4週/雪野法子 【9月】第1、第3週/大谷眞理子 第2、第4週/雪野法子				11:00	
12:00	11:35～12:20  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	12:10～12:40  IKE	第1、第3、第5週/クロール 第2、第4週/バタフライ	11:45～12:30 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		11:30～12:00 パーソナルスイム TAKUMA	11:30～12:15 ナチュラルヨガ 内藤圭那恵	12:00		
13:00	12:40～13:25  SHIORI	12:35～13:20 フットセラピー 河合三千代											12:30～13:00 はじめてクロール 新田悠森	12:30～13:15  IZUMI		12:05～12:35 はじめて平泳ぎ TAKUMA	12:40～13:10  TAKUMI	13:00	
							13:00～13:45 Fun!Fun!エアロ 渡邊健人	13:10～13:55  新田悠森	13:10～13:40 パーソナルスイム 兵藤麻衣	第1、第3、第5週/平泳ぎ 第2、第4週/背泳ぎ	13:00～13:45 フィットネスフラ 片江有子	13:05～13:35 ゆっくり泳ごう 新田悠森							
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	14:30～15:00 骨盤ケアストレッチ スタッフ					13:45～14:30  TAKUMA			13:30～14:15  TAKUMI		14:00	
15:00	14:50～15:35  KOTA	15:00～15:30  スタッフ								14:15～15:00 Fun! Fun! エアロ 村岡雅恵	14:10～14:55 身体改善ヨガ IKE		15:00～15:45  小畑ゆうみ			14:40～15:25  IKE		15:00	
16:00														16:15～17:00  KOTA			16:00～16:45  IKE		16:00
17:00																			17:00
18:00														17:30～18:00  KOTA		17:15～18:00  新田悠森		18:00	
19:00														18:30～19:15  KOTA			18:30～19:00 筋膜リリースストレッチ スタッフ		19:00
20:00	19:20～19:50  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  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  新田悠森	19:30～20:00  スタッフ	19:30～20:00 ゆっくり泳ごう スタッフ	19:20～19:50  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				20:00	
	20:15～21:00  Taiko	20:20～20:50 パースタイルピラティス スタッフ	20:05～20:35 ゆっくり泳ごう スタッフ	20:15～21:00  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  大津輝幸	20:20～21:05  じゅんな		20:15～21:00  Shiho	20:20～20:50  スタッフ	20:05～20:35 スイムトレーニング スタッフ						21:00	
21:00																			21:00
22:00	21:20～22:05  IKE	21:15～22:00 ナチュラルヨガ 内藤圭那恵		21:20～22:05  KOTA			21:20～22:05  大津輝幸	21:30～22:00 筋膜リリースストレッチ スタッフ		21:20～22:05  KOTA									22:00
23:00																			23:00

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/50名 POWER-POWERCARDIO/40名
ダークBOX/12名 パースタイルピラティス/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

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。

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/50名 POWER-POWERCARDIO/40名
ダークBOX/12名 パースタイルピラティス/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