

## ILEX THE CLUB豊田+24 お盆特別レッスンタイムスケジュール

〔通常営業時間のご案内〕 24時間  
(スタッフ在館時間 月～水・金/10:00～23:00 土・日・祝/10:00～20:00)

|       | 8/10(月)                                           |                                  |                                                            |                                      | 8/11(祝) 曜日                                                                                                                                   |                                                                                                                        |                                                       |                              | 8/12(水)                                 |                                               |                                                                                                              |                                        |                                             | 8/14(金)                                                 |                                 |                                  |                                                           | 8/15(土)                                           |                                  |                                 |                                                                                                                                                                                                                                  | 8/16(日)                                  |                                              |                                                              |                                           |       |  |  |
|-------|---------------------------------------------------|----------------------------------|------------------------------------------------------------|--------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|---------------------------------------------|---------------------------------------------------------|---------------------------------|----------------------------------|-----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|----------------------------------|---------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|-------|--|--|
|       | アリーナ                                              | グループスタジオ                         | ホットスタジオ                                                    | プール                                  | アリーナ                                                                                                                                         | グループスタジオ                                                                                                               | ホットスタジオ                                               | プール                          | アリーナ                                    | グループスタジオ                                      | ホットスタジオ                                                                                                      | プール                                    |                                             | アリーナ                                                    | グループスタジオ                        | ホットスタジオ                          | プール                                                       | アリーナ                                              | グループスタジオ                         | ホットスタジオ                         | アリーナ                                                                                                                                                                                                                             | グループスタジオ                                 | ホットスタジオ                                      |                                                              |                                           |       |  |  |
| 10:00 |                                                   |                                  |                                                            |                                      | 『アシュタンガヨガ』<br>クラス強度は高めです！<br>しっかり動きたい方にお勧めです！！                                                                                               |                                                                                                                        |                                                       |                              |                                         | 『UBOUND』<br>RYOが新しくライセンスを取得し、<br>5月にデビューしました！ |                                                                                                              |                                        |                                             | 10:00                                                   |                                 |                                  |                                                           | 『同期コラボ8/15(土)<br>入社3年目による同期コラボ！！                  |                                  |                                 |                                                                                                                                                                                                                                  | 『同期コラボ』 8/16(日)<br>新入社員による同期コラボ！！        |                                              |                                                              |                                           | 10:00 |  |  |
| 11:00 | 11:00～11:30<br>MEGADANZ<br>WATARU                 |                                  | 10:45～11:30<br>リラクゼーション<br>ホットヨガ<br>川端美保                   |                                      | 10:45～11:30<br>バレットン<br>IZUMI                                                                                                                | 11:00～11:30<br>THE TRIP<br>バーチャル                                                                                       | 11:00～11:45<br>アシュタンガヨガ<br>松橋久美子                      |                              | 10:45～11:30<br>ラテンダンス<br>川端美保           |                                               |                                                                                                              |                                        |                                             | 10:30～11:30<br>ZUMBA<br>拡大60分クラス<br>本田美香                | 10:45～11:15<br>THE TRIP<br>IKOU |                                  | 11:00～12:00<br>GROUP<br>CENTERGY<br>拡大60分クラス<br>CHINATSU  | 11:00～12:00<br>UBOUND<br>拡大60分クラス<br>Hono & yuuka | 11:00～11:30<br>THE TRIP<br>バーチャル |                                 | 11:15～12:00<br>GROUP<br>CENTERGY<br>haru                                                                                                                                                                                         | 11:00～11:30<br>THE TRIP<br>バーチャル         |                                              | 10:30～11:00<br>筋膜リリースストレッチ<br>TAKAHIRO                       |                                           |       |  |  |
| 12:00 | ★12:00～12:45<br>太極拳<br>川端美保                       | 12:00～12:45<br>UBOUND<br>Sayaka  | 15名限定<br>11:55～12:40<br>眠れる体づくり<br>～Sintex Tone～<br>WATARU |                                      | 11:50～12:20<br>FIGHT DO<br>TAKAHIRO                                                                                                          |                                                                                                                        | 12:05～13:05<br>GROUP<br>CENTERGY<br>拡大60分クラス<br>IZUMI |                              | 11:50～12:35<br>REEJAM<br>じゅんな           | 11:45～12:30<br>UBOUND<br>RYO                  | ★ゲスト                                                                                                         |                                        |                                             | 11:45～12:15<br>骨盤ケアストレッチ<br>JOZZ                        | 12:15～12:45<br>UBOUND<br>NaNa   |                                  | ★11:00～12:00<br>GROUP<br>CENTERGY<br>拡大60分クラス<br>CHINATSU | ★ゲスト                                              | 12:00～12:30<br>THE TRIP<br>バーチャル |                                 | ★ゲスト                                                                                                                                                                                                                             | 12:00～12:45<br>THE TRIP<br>バーチャル         |                                              | 15名限定<br>12:30～13:15<br>眠れる体づくり<br>～Sintex Tone～<br>TAKAHIRO |                                           |       |  |  |
| 13:00 | 13:15～14:00<br>ZUMBA<br>本田美香                      | 13:15～13:45<br>UBOUND<br>WATARU  | 13:00～13:45<br>キレイホットヨガ<br>松橋久美子                           |                                      | 12:50～13:20<br>BODY ATTACK<br>TAKAHIRO                                                                                                       |                                                                                                                        |                                                       |                              | 13:00～13:45<br>GROUP<br>CENTERGY<br>RYO | 13:15～13:45<br>UBOUND<br>NaNa                 |                                                                                                              |                                        |                                             | ★13:00～14:00<br>FIGHT DO<br>15分エレメント<br>+45分クラス<br>JOZZ |                                 | 13:00～13:45<br>ナチュラルヨガ<br>Ito    | ★12:30～13:30<br>BODY ATTACK<br>拡大60分クラス<br>Hono & yuuka   | ★ゲスト                                              | 13:00～13:45<br>THE TRIP<br>JOZZ  |                                 | ★ゲスト                                                                                                                                                                                                                             | 12:30～13:15<br>UBOUND<br>NaNa & haru     |                                              |                                                              |                                           |       |  |  |
| 14:00 |                                                   | 14:15～14:45<br>THE TRIP<br>バーチャル | 14:15～15:00<br>GROUP<br>CENTERGY<br>WATARU                 |                                      |                                                                                                                                              | 『REEJAM』<br>エアロビクスの基本的な動きに90年代ヒップホップのステップを<br>組み合わせたダンスエクササイズです。<br>どれも簡単な動きなので1つ1つ覚えていくうちに<br>いつの間にかダンスな感じで全身運動が出来ます！ |                                                       |                              |                                         | 13:45～14:30<br>MEGADANZ<br>TAKAHIRO           |                                                                                                              |                                        |                                             |                                                         |                                 |                                  |                                                           | 14:30～15:15<br>THE TRIP<br>バーチャル                  |                                  | 13:45～14:30<br>リフレッシュヨガ<br>川端美保 | ★13:45～14:45<br>MEGADANZ<br>TAKAHIRO<br>& RINKA                                                                                                                                                                                  | 13:45～14:15<br>THE TRIP<br>バーチャル         |                                              |                                                              |                                           |       |  |  |
| 15:00 | 『太極拳』<br>GW特別レッスンスケジュールで好評だったので、<br>お盆もやっていただきます！ |                                  |                                                            |                                      |                                                                                                                                              |                                                                                                                        |                                                       |                              |                                         |                                               |                                                                                                              |                                        |                                             | 『FIGHT DO』<br>冒頭15分間のエレメント<br>(テクニックの練習)を行います！          |                                 |                                  |                                                           |                                                   |                                  |                                 |                                                                                                                                                                                                                                  |                                          |                                              |                                                              |                                           |       |  |  |
| 16:00 |                                                   |                                  |                                                            |                                      | 【60分拡大クラス】<br>8/10(月)<br>20:45～ BODY ATTACK                                                                                                  |                                                                                                                        |                                                       |                              |                                         |                                               |                                                                                                              |                                        |                                             |                                                         |                                 |                                  |                                                           | 『代謝アップヨガ』<br>普段の動きよりも更にダイナミックな動<br>きを取り入れて行います！   |                                  |                                 |                                                                                                                                                                                                                                  |                                          |                                              |                                                              |                                           |       |  |  |
| 17:00 | 15:45～18:45<br>ゴールデン<br>キッズ                       |                                  |                                                            | 15:45～19:45<br>スイミング<br>スクール         |                                                                                                                                              |                                                                                                                        |                                                       | 15:45～19:45<br>スイミング<br>スクール | 15:45～18:45<br>ゴールデン<br>キッズ             |                                               |                                                                                                              | 15:45～19:45<br>スイミング<br>スクール           |                                             | 15:45～18:45<br>体育スクール                                   |                                 |                                  | 15:45～19:45<br>スイミング<br>スクール                              |                                                   |                                  | 17:00～17:30<br>RPM<br>バーチャル     |                                                                                                                                                                                                                                  | 16:15～17:00<br>GROUP<br>CENTERGY<br>Hono | ★16:30～17:30<br>UBOUND<br>拡大60分クラス<br>WATARU |                                                              |                                           |       |  |  |
| 18:00 | マッハ、TATEMUそれぞれ2本立て！！<br>初日から楽しみましょう！！             |                                  |                                                            |                                      | 8/11(火)<br>12:05～ GROUP CENTERGY                                                                                                             |                                                                                                                        |                                                       |                              |                                         |                                               | 『ウエストシェイプヨガ』<br>ウエスト周りを中心に捻りや側屈のポーズを多く<br>取り入れ引き締めを狙います。<br>呼吸に合わせて無理なく動くので初めてでもOK！<br>楽しく理想のボディラインを目指しましょう！ |                                        |                                             |                                                         |                                 |                                  | NAHO インストラクターの3本立て！！<br>刺激的な時間を楽しみましょう！！                  |                                                   |                                  |                                 |                                                                                                                                                                                                                                  | 18:00～18:30<br>sprint<br>バーチャル           |                                              |                                                              | 17:15～18:00<br>GROUP<br>CENTERGY<br>Nissy |       |  |  |
| 19:00 |                                                   |                                  |                                                            |                                      | 8/12(水)<br>20:00～ UBOUND                                                                                                                     |                                                                                                                        |                                                       |                              |                                         |                                               |                                                                                                              |                                        |                                             |                                                         |                                 |                                  |                                                           |                                                   |                                  |                                 |                                                                                                                                                                                                                                  |                                          |                                              |                                                              |                                           |       |  |  |
| 20:00 | 19:30～20:15<br>FIGHT DO<br>TATEMU                 | ★19:15～20:00<br>UBOUND<br>マツハ    | 19:30～20:15<br>GROUP<br>CENTERGY<br>WATARU                 | 19:45～20:15<br>スイミングスクール<br>(3コース使用) | 8/14(金)<br>10:30～ ZUMBA<br>11:00～ GROUP CENTERGY<br>13:00～ FIGHT DO                                                                          |                                                                                                                        |                                                       |                              |                                         |                                               | 19:00～20:00<br>ゴールデン<br>キッズ                                                                                  |                                        |                                             | 19:00～20:00<br>ゴールデン<br>キッズ                             | 19:15～20:00<br>UBOUND<br>NAHO   |                                  |                                                           |                                                   |                                  |                                 |                                                                                                                                                                                                                                  |                                          |                                              |                                                              |                                           |       |  |  |
| 21:00 | ★20:45～21:45<br>BODY ATTACK<br>拡大60分クラス<br>TATEMU | ★20:30～21:00<br>THE TRIP<br>マツハ  | ★20:45～21:15<br>筋膜リリースストレッチ<br>NaNa                        |                                      | 8/15(土)<br>11:00～ UBOUND<br>12:30～ BODY ATTACK                                                                                               |                                                                                                                        |                                                       |                              |                                         |                                               | ★20:00～21:00<br>UBOUND<br>拡大60分クラス<br>CHIAKI                                                                 | ★20:15～21:00<br>ウエストシェイプヨガ<br>TAKAHIRO |                                             | ★20:15～21:00<br>FIGHT DO<br>NAHO                        |                                 | 20:45～21:30<br>THE TRIP<br>バーチャル | ★20:00～20:45<br>GROUP<br>CENTERGY<br>都美香                  |                                                   |                                  |                                 |                                                                                                                                                                                                                                  |                                          |                                              |                                                              |                                           |       |  |  |
| 22:00 |                                                   | 21:45～22:15<br>THE TRIP<br>バーチャル |                                                            |                                      | 【担当者コラボクラス】<br>8/15(土)<br>11:00～ UBOUND…Hono & yuuka<br>12:30～ BODY ATTACK…Hono & yuuka<br>8/16(日)<br>13:45～ MEGADANZ…TAKAHIRO & RINKA       |                                                                                                                        |                                                       |                              |                                         |                                               | 21:20～22:05<br>FIGHT DO<br>TATEMU                                                                            | 21:30～22:00<br>RPM<br>バーチャル            | ★21:20～22:05<br>GROUP<br>CENTERGY<br>CHIAKI |                                                         | ★21:20～22:05<br>ZUMBA<br>NAHO   |                                  | ★21:05～21:50<br>バレットン<br>都美香                              |                                                   |                                  |                                 |                                                                                                                                                                                                                                  |                                          |                                              |                                                              |                                           |       |  |  |
| 23:00 |                                                   |                                  |                                                            |                                      | 【ゲストインストラクター】<br>8/10(月) マッハ(白井貴宏)<br>8/12(水) RYO(加藤亮介)、CHIAKI(長沼千晶)<br>8/14(金) 都美香<br>8/15(土) yuuka(佐藤優風)<br>8/16(日) haru(村北晴香)、Nissy(西尾匡貴) |                                                                                                                        |                                                       |                              |                                         |                                               |                                                                                                              |                                        |                                             |                                                         |                                 |                                  |                                                           |                                                   |                                  |                                 | 赤色太枠は通常スケジュールと開始時刻や担当者、実施内容などに<br>変更があるプログラムです。また一部特別レッスンスケジュール限定で<br>実施するプログラムは予約サイト上「ヨガ(特別レッスン)」「ホットヨガ(特別レッ<br>スン)」など表記が異なる場合もございます。予めご了承ください。<br><br>★印のレッスンは拡大60分クラスや担当者コラボレッスン、通常スケジュールでは<br>実施していない特別レッスンスケジュール限定のプログラムです。 |                                          |                                              |                                                              |                                           |       |  |  |