

お盆特別スケジュール

8月10日(月)				8月11日(火)				8月12日(水)			
エナジー	溶岩ホット	ジムエリア	プール	エナジー	溶岩ホット	ジムエリア	プール	エナジー	溶岩ホット	ジムエリア	プール
			10:00~10:45 ウォーターシェイプ 高橋誠				10:00~10:45 ウォーターシェイプ 鈴木久美子				10:00~10:45 ウォーターシェイプ 加藤志保
10:30~11:15 ZUMBA 早川みどり	10:45~11:30 パワーヨガ 武田己知子			10:30~11:15 Fun! Fun! エアロ 田中光代	10:45~11:30 UNIVERSAL YOGA MARS Chie	呼吸とヨガのポーズを 組み合わせ、心身の变化を じっくりと感じられるクラスです。 強度は低めで初心者の方にも おすすめです！ 日々の疲れをリセットし、 心と身体を整えるひとときを お過ごしください。		10:30~11:15 ヨガ&ピラティス 田中光代	10:45~11:30 リフレッシュヨガ 吉満博子		
11:45~12:30 かんたんエアロ 高木園子	12:00~12:45 ナチュラルヨガ HIRO			11:45~12:30 呼吸と アサーナの旅 Misaki	12:00~12:30 筋膜リリースストレッチ スタッフ		12:15~13:00 スイムトレーニング 寺倉佐夜夏	11:45~12:30 かんたんエアロ 田中光代	11:50~12:35 UNIVERSAL YOGA MARS Chie		12:15~13:00 スイムトレーニング 森琴里
13:00~13:45 ダンスエアロ 奈蔵和香	アップテンポな曲にのって、 シンプルな振り付けで楽しく 汗をかいていきます♪ 名曲にのって 踊る気持ちよさは格別！ ぜひご参加ください💙			13:00~13:45 ZUMBA Chie	13:30~14:15 リフレッシュヨガ HIRO	13:00~13:20 フリーウェイトレクチャー		12:50~13:35 Fun! Funエアロ 丸山成子	13:00~13:30 骨盤ケアストレッチ スタッフ	13:00~13:20 はじめてマシンツアー	
14:15~15:00 MEGADANZ 奈蔵和香	14:10~14:55 身体改善ヨガ KAZUKI	14:00~14:20 はじめてマシンツアー		14:15~15:00 POWER CARDIO TAKUMA GAKUSHIN				14:00~14:45 フットセラピー 丸山成子	足の裏からふくらはぎまでの、 ケアを行います。 冷えや、むくみの解消、 全身の疲れ、ストレス緩和に 効果的なクラスです。		
アイレクス認定マスタートレーナー 林トレーナーのトレーニング講座！ 8/12(水) 18:00~18:30 ダンベル講座 基本的なダンベル種目を案内させて いただきます。 19:00~19:30 スミスマシン講座 基本的なスミスマシンの種目を案内させて いただきます。 ご予約は不要です。 初めてダンベルやスミスマシンを利用される方 もこの機会にぜひ、ご参加くださいませ。 Q&Aのお時間も予定しています！ なお、講座時間はベンチ及びスミスマシンの ご予約を一部制限させていただきます。 ご理解の程、何卒よろしくお願い申し上げます。											
	18:30~19:15 リフレッシュヨガ 加藤志保	19:00~19:20 はじめてマシンツアー		18:30~19:15 パワーヨガ Misaki	19:00~20:00 フリーウェイトレクチャー			18:30~19:15 眠れる体づくり ~Sintex Tone~ スタッフ			
19:20~20:05 FIGHTDO KAZUKI								19:20~20:05 MEGADANZ 奈蔵和香	19:40~20:25 ナチュラルヨガ 武藤友加里		
20:15~20:45 筋膜リリースストレッチ スタッフ								20:30~21:15 UBOUND GAKUSHIN NANAMI	新入社員による コラボ！		
21:40~22:10 UBOUND TAKUMI	アイレクススポーツクラブPREMIAからTAKUMI がやってきます！ マッチョに会いたい方必見👊 今回はGAKUSHINとコラボでPOWERを実施し、 その後はUBOUNDで心肺機能を高めます！ マッチョとともに楽しいひと時を 過ごしましょう🌟							21:40~22:10 筋膜リリースストレッチ スタッフ			

お盆特別スケジュール

8月14日(金)				8月15日(土)				8月16日(日)			
エナジー	溶岩ホット	ジムエリア	プール	エナジー	溶岩ホット	ジムエリア	プール	エナジー	溶岩ホット	ジムエリア	プール
10:00			10:00~10:45 ウォータージェイブ 伊部ひろみ								
10:30~11:15 バトン 武藤友加里	10:45~11:30 寝ヨガ 都美香				10:45~11:30 パワーヨガ 武田己知子			10:30~11:15 Fun! Fun! エアロ 高木園子	11:00~11:30 筋膜リリースストレッチ スタッフ		
11:45~12:30 Fun! Fun! エアロ 水野万由美	12:00~12:45 脂肪燃焼ヨガ 太田もえ		NEO	11:40~12:10 メイクボディ NANAMI	12:00~12:45 リフレッシュヨガ 武田己知子			11:45~12:30 ピラティス KAZUKI	12:00~12:45 リフレッシュヨガ 水野万由美		
13:00~13:45 テーマパーク ダンス【初級】 NANAMI	13:10~13:55 身体改善ヨガ SHUNYA		13:15~14:00 スイムトレーニング 寺倉佐夏	12:30~13:15 かんたんエアロ NANAMI				13:00~13:45 BODYATTACK REINA SHUNYA			
14:15~15:00 UBOUND CHIAKI				13:45~14:15 筋膜リリースストレッチ スタッフ	14:40~15:10 体力測定	14:45~15:30 パワーヨガ HIRO		14:15~14:45 ダークBOX スタッフ		14:00~14:20 はじめてマシンツアー 新野正法	13:45~14:30 ウォータージェイブ 新野正法
ALLバックナンバー!				15:30~16:15 BODYATTACK KAZUKI	16:00~16:45 リフレッシュヨガ HIRO			15:10~15:40 体力測定	体力測定 【実施種目】 “握力測定”“上体起こし”“長座体前屈” “反復横跳び”“立ち幅跳び” 【開催日時】 8/15(土)14:40~15:10 定員16名 8/16(日)15:10~15:40 定員16名 【参加方法】 体力測定用のチケットを使用し、 予約をしてください。 8/1(土)00:00より予約を開始いたします。 ※スタジオレッスンの参加本数には 含まれません。 ※ジム会員・ジム&スパ会員の方も 参加可能です。		
アイチャレ参加者限定レッスン 8/15(土)11:40~12:10 メイクボディ 自重トレーニングを中心に、全身をバランスよく 鍛えるクラスです！ 筋力アップや引き締め、姿勢改善を 目指しながら、楽しく身体を動かします。 8/16(日)18:10~18:40 HIITトレーニング 全力のトレーニングと休憩を交互に行う 高強度インターバルトレーニングです！ 短時間でしっかり汗をかくことができます！ 一緒に脂肪燃焼を目指しましょう！ 【参加方法】 アイチャレ参加者の皆様へ「HIITトレーニング」 および「メイクボディ」のレッスンチケットを 各1枚プレゼントいたします 🎁 8/1(土)00:00より予約を開始いたします。 ※スタジオレッスンの参加本数には含まれません。				16:40~17:40 UBOUND REINA	拡大！60分クラス 大津インストラクターがやってくる！ 今回はFIGHTDOとPOWERの2本立て ✨ さらにPOWERはGAKUSHINとのスペシャル コラボレッスン！ ベテランインストラクターと新入社員だからこそ 生まれる息ぴったり(?)な掛け合いも 見どころです！ いつもとはひと味違う特別なレッスンを、 ぜひお楽しみください！			16:00~16:45 FIGHDO 大津輝幸			
				18:00~19:00 JAZZ HIPHOP NANAMI	ヒップホップの力強くカッコイイ動きと、 女性らしいしなやかさを融合させたダンスです！ ダンス初心者の方から経験者の方まで、 どなたでも楽しくご参加いただけます。 サビの振り付け、復習の時間もしっかりと 取っていきます 😊 音楽にのって一緒に楽しく踊りましょう♪			17:10~17:55 POWER 大津輝幸 GAKUSHIN			
19:20~20:05 ZUMBA IYORI	19:35~20:05 筋膜リリースストレッチ スタッフ							18:10~18:40 HIITトレーニング GAKUSHIN			
20:30~21:15 MEGADANZ IYORI	20:40~21:25 UNIVERSAL YOGA MARS Chie		20:30~21:15 スイムトレーニング スタッフ								
21:40~22:10 ピラティス KAZUKI											
ピラティスの基本的な種目をご案内いたします。 はじめて挑戦されます方にも強度を下げて ご提案もさせていただきます。 呼吸と動きを合わせた快適な時間を過ごしましょう！											