

ILEX THE CLUB覚王山+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/10:00～23:00 土日祝/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	溶岩ホットスタジオ	エナジースタジオ	溶岩ホットスタジオ	エナジースタジオ	溶岩ホットスタジオ	エナジースタジオ	溶岩ホットスタジオ	エナジースタジオ	溶岩ホットスタジオ	エナジースタジオ	溶岩ホットスタジオ	
10:00													10:00
11:00	10:45～11:30 リフレッシュヨガ 久美子	¥ 10:30～11:30 YOGAN HOT YOGA リラクゼーション ホットヨガ miku	10:45～11:30 CENTERGY 都美香	¥ 11:00～12:00 YOGAN HOT YOGA キレイホットヨガ mika	10:45～11:30 MEGADANZ 篠原ゆきえ	¥ 11:10～12:10 YOGAN HOT YOGA リラクゼーション ホットヨガ HIRO	10:45～11:30 ZUMBA Kana	¥ 10:45～11:45 YOGAN HOT YOGA リラクゼーション ホットヨガ 吉田治子	10:30～11:15 ナチュラルヨガ ゆう子		11:00～11:45 FIGHT DO YUHO	¥	11:00
12:00		¥ 11:50～12:50 YOGAN HOT YOGA パワービューティーホットヨガ miku	11:50～12:35 バレトン 都美香		11:50～12:35 ZUMBA 篠原ゆきえ				11:35～12:20 CENTERGY SHINYA	¥ 女性専用 11:30～12:30 YOGAN HOT YOGA キレイホットヨガ 山下真澄		¥	12:00
13:00		12:15～12:45 UBOUND SHINYA		リラックス溶岩浴 12:15～13:30				12:00～12:45 バレトン 吉満博子		12:40～13:25 POWER KAZZ		¥	13:00
14:00	13:10～13:55 MEGADANZ 南木あさみ	リラックス溶岩浴 13:20～16:30	12:55～13:40 ナチュラルヨガ 吉満博子		12:55～13:40 CENTERGY YUHO	13:00～13:45 ピラティス 篠原ゆきえ		13:15～14:00 FIGHT DO RYOSUKE		13:45～14:15 UBOUND KAZZ	13:30～14:00 筋膜リリースストレッチ スタッフ		14:00
15:00	14:15～14:45 POWER KAZZ		14:00～14:45 ZUMBA TAKAKO	¥ 14:00～15:00 YOGAN HOT YOGA リラクゼーション ホットヨガ 吉満博子	14:00～14:30 UBOUND SHINYA		14:20～15:05 UBOUND 土田真由	リラックス溶岩浴 13:45～16:30		14:45～15:30 MEGADANZ YUHO	14:30～15:15 リフレッシュヨガ ゆう子		15:00
16:00	15:20～16:05 フロアピラティス 西村太一		15:20～15:50 骨盤ケアストレッチ スタッフ		14:50～15:35 リフレッシュヨガ ゆう子					15:50～16:35 FIGHT DO YUHO	¥ 16:00～17:00 YOGAN HOT YOGA リラクゼーションホットヨガ miku	15:50～16:35 UBOUND 土田真由	16:00
17:00				リラックス溶岩浴 15:30～16:30									17:00
18:00													18:00
19:00													19:00
20:00	19:20～20:05 LES MILLS BODYATTACK KOSSY	¥ 19:30～20:30 YOGAN HOT YOGA キレイホットヨガ Misaki	19:30～20:15 ZUMBA TAKAKO	¥ 19:00～20:00 YOGAN HOT YOGA リラクゼーションホットヨガ miku	19:30～20:15 CENTERGY SHINYA	19:30～20:00 筋膜リリースストレッチ スタッフ	19:30～20:00 POWER 高井 尚						20:00
21:00	20:25～20:55 FIGHT DO KOSSY	¥ 20:50～21:50 YOGAN HOT YOGA リラクゼーションホットヨガ Misaki	20:35～21:20 UBOUND KAZZ	¥ 20:20～21:20 YOGAN HOT YOGA パワービューティホットヨガ miku	20:35～21:20 POWER SHINYA	20:20～21:20 YOGAN HOT YOGA リラクゼーションホットヨガ HIRO	20:20～21:05 X55 高井 尚	20:15～21:00 フロアピラティス 迫口律子					21:00
22:00	21:15～22:00 MEGADANZ 篠原ゆきえ		21:40～22:10 LES MILLS BODYATTACK KAZZ		21:40～22:10 FIGHT DO KAZZ		21:25～21:55 筋膜リリースストレッチ スタッフ	21:20～21:50 リフレッシュヨガ 迫口律子					22:00
23:00													23:00

定員人数について

エナジースタジオ／29名
マット使用／27名
POWER.UBOUND.X55／25名
溶岩ホットスタジオ／21名

プログラム参加について

●スタジオ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。