アイレクススポーツクラブ春日井　お盆レッスンスケジュール

8/10(月)

エナジースタジオ
- 10:30～11:15 股関節ピラティス TOMOMI
- 11:45～12:30 ZUMBA Yuka
- 13:00～13:45 FIGHT DO YUHO
- 14:10～14:40 筋膜リリースストレッチ
- 20:05～20:50 BODY ATTACK MEGU
- 21:15～22:00 GROUP CENTERGY MEGU

溶岩ホットスタジオ
- 有料 10:30～11:20 Yogan Hot Yoga キレイホットヨガ 海野
- 11:35～12:30 リラックス溶岩浴
- 有料 13:10～14:00 Yogan Hot Yoga 肩こり解消ヨガ Yuka
- 14:20～18:30 リラックス溶岩浴
- 有料 19:00～19:50 Yogan Hot Yoga キレイ ホットヨガ megu
- 有料 20:10～21:00 Yogan Hot Yoga リラクゼーション ホットヨガ 相崎貴子
- 有料 21:25～22:15 Yogan Hot Yoga パワービューティー ホットヨガ 相崎貴子

ピラティス
- 有料 12:00～12:45 【軸】Basic ASUMI
- 有料 13:15～14:00 【芯】Waist TOMOMI
- 有料 19:00～19:45 マシンピラティス 特別レッスン REINA
- 有料 20:15～21:00 【軸】Basic REINA

プールエリア
- 11:15～12:00 ウォーターシェイプ 土田真由

特スケ限定ピラティス☆彡
股関節から背骨への繋がりを
感じていきましょう☺

下半身を中心に
ほぐしていきます🌟

☆GUEST☆
YUHO(柴田祐歩)
覚王山よりYUHOが
カムバック！！
今回はFIGHTDOで皆様を
盛り上げていきます🔥
久しぶりのYUHOのレッスンを
お楽しみにお待ちください🌟

☆GUEST☆
MEGU(浅野恵)
豊橋ミラまちよりMEGUが
カムバック！！
MEGUと一緒にアタックで
限界までチャレンジして
センタジーで癒しの時間を
過ごしましょう☺

8/11(火)

エナジースタジオ
- 10:45～11:30 MEGADANZ 青木 あさみ
- 12:00～12:45 GROUP CENTERGY REIKO
- 13:10～13:55 POWER CARDIO YURIKO
- 14:15～15:00 身体改善ヨガ YURIKO
- 18:00～19:00 POWER TAKUMI

溶岩ホットスタジオ
- 11:00～11:45 アロマヨガ 高田絢子
- 12:30～13:00 骨盤ケアストレッチ
- 13:30～14:00 ピラティス TOMOMI
- 14:20～15:05 GROUP CENTERGY REIKO

ピラティス
- 有料 10:30～11:15 特別マシンピラティス レッスン REIKO
- 有料 12:30～13:15 【呼吸】Intro TOMOMI
- 有料 18:00～18:45 【芯】Waist ASUMI

プールエリア
- 11:00～11:30 アクアバーベル スタッフ
- 11:45～12:15 アクアウォーキング スタッフ

イベントでしかできない
ジャンプボード使用！

有酸素メイン

癒しのアロマヨガ♪
心と体に癒しを☺

特スケ限定POWER CARDIO
筋トレだけではなく、
エアロビクスパートが
入ることで、より気持ちよく
汗をかけるレッスンです☆

☆GUEST☆
TAKUMI(濵田拓実)
PREMIAよりTAKUMIが
初登場！！
3月のアイレクスフェスタで
会えなかった方必見！👀
減量してしぼり上げられた
TAKUMIと一緒に
60分POWER楽しみませんか？？

特スケ限定60分クラス

☆GUEST☆
TATSU(佐々木辰宜)
アイレクス随一のベテラン
インストラクターのTATSUが
久しぶりに春日井に登場✨
キレのある動きで
皆さんを楽しませてくれること
間違いなし！！

8/12(水)

エナジースタジオ
- 11:00～11:45 かんたんエアロ 稲垣寿美恵
- 12:15～13:00 ピラティス REINA
- 13:20～14:05 GROUP CENTERGY HINATA
- 14:25～15:10 UBOUND 土田真由＆HINATA
- 15:30～16:00 ピラティス 土田真由
- 19:10～19:55 UBOUND AITO
- 20:15～21:00 FIGHT DO TATSU
- 21:20～22:05 BODY ATTACK YUKI

溶岩ホットスタジオ
- 有料 11:00～11:50 Yogan Hot Yoga パワービューティー ホットヨガ MAI
- 12:05～13:00 リラックス溶岩浴
- 有料 13:30～14:20 Yogan Hot Yoga リラクゼーション ホットヨガ カヨ
- 有料 14:45～15:35 Yogan Hot Yoga ホットピラティス REIKO
- 16:05～18:30 リラックス溶岩浴
- 有料 19:00～19:50 Yogan Hot Yoga パワービューティー ホットヨガ YUKIKO
- 有料 20:10～21:00 Yogan Hot Yoga キレイ ホットヨガ YUKIKO
- 21:20～22:10 リラックス溶岩浴

ピラティス
- 有料 12:15～13:00 特別マシンピラティス レッスン REIKO
- 有料 13:30～14:15 特別マシンピラティス レッスン REIKO
- 有料 19:15～20: 00 【呼吸】Intro ASATO
- 有料 20:30～21:15 マシンピラティス 特別レッスン REINA

プールエリア
- 11:00～11:45 ウォーターシェイプ 鈴木 久美子

イベントでしかできない
ジャンプボード使用！

筋トレメイン

がっつり
お尻
上げます🔥

有酸素メイン

ジャンプ
ボード
使用！

土田真由＆HINATAコラボ
前回できなかったので
リベンジです🔥
お楽しみに♪♪

今回はジャンプボードを
使います！！
いつもと違うレッスン
内容を楽しみましょう♪

営業時間のご案内

8/10(月) 10:00～23:00　通常営業
8/11(火) 10:00～20:00　祝日営業
8/12(水) 10:00～23:00　通常営業
8/14(金) 10:00～23:00　通常営業
8/15(土) 10:00～21:00　通常営業
8/16(日) 10:00～20:00　通常営業
8/17(月) 10:00～23:00　通常営業
8/18(火)～8/20(木)　夏季休館日