アイレクススポーツクラブ田原+24 レッスンタイムスケジュール 2026年10月・11月

【営業時間】24時間営業
【スタッフ在館時間】月～水・金/10:00～22:00 土曜/10:00～21:00 日祝/10:00～19:00

月曜日

スタジオ

- 10:30～11:15 リフレッシュヨガ 赤塚和代
- 11:40～12:10 UBOUND RADICAL FITNESS 川口舞沙美
- 12:45～13:30 ピラティス 石田かおり
- 13:50～14:20 MEGADANZ RADICAL FITNESS Issy
- 14:45～15:30 CENTERGY 川口舞沙美
- 17:00～17:45 キッズダンス 初級
- 18:00～18:45 キッズダンス 中級
- 19:05～19:50 週替わり 金田由美
- 20:10～20:55 CENTERGY 月替わり
  - 10月/Asari
  - 11月/MAI

多目的

- 10:30～11:00 筋膜リリーストレッチ 鈴木由美子
- 11:30～12:15 ソフトHOT リラクゼーションヨガ 赤塚和代
- 13:00～13:30 ZUMBA® 佐藤和子
- 14:00～14:30 骨盤ケアストレッチ 川口舞沙美
- 19:00～19:45 身体改善ヨガ Asari
- 20:15～20:45 DARTS&BOX Issy
  - 1、2週目/かんたんエアロ
  - 3、4、5週目/Fun!Fun!エアロ

プール

- 10:30～11:00 アクアウォーキング 小嶋果織
- 11:15～11:45 はじめてスイム 小嶋果織
- 11:55～12:25 楽々フィンスイム 小嶋果織
- 12:35～13:05 フィンバタフライ 小嶋果織
- 20:15～21:00 ウォーターシェイプ 金田由美

10/5 クロール
10/12 祝日スケジュール
10/19 平泳ぎ
10/26 背泳ぎ
11/2 クロール
11/9 バタフライ
11/16 平泳ぎ
11/23 祝日スケジュール
11/30 お楽しみ

火曜日

スタジオ

- 10:30～11:00 骨盤ケアストレッチ 川口舞沙美
- 11:20～12:05 ZUMBA® がいてい
- 12:25～12:55 バレトン 近藤和泉
- 13:15～14:00 リフレッシュヨガ 近藤和泉
- 14:20～15:05 かんたんエアロ 近藤和泉
- 19:00～19:45 リフレッシュヨガ 山内和美
- 20:05～20:35 UBOUND RADICAL FITNESS Asari
- 20:55～21:25 POWER RADICAL FITNESS 月替わり
  - 10月/TOSHIYA
  - 11月/MAI

多目的

- 11:15～12:00 太極拳 大原典子
- 12:20～13:05 Fun!Fun!エアロ 河辺智子
- 13:25～13:55 DARTS&BOX Issy
- 14:15～14:45 CENTERGY 月替わり
  - 10月/川口舞沙美
  - 11月/MAI
- 20:05～20:50 ソフトHOT リラクゼーションヨガ 山内和美

プール

- 11:15～11:45 はじめてスイム 仲谷元博
- 11:55～12:25 チャレンジスイム 仲谷元博
- 12:35～13:05 パーソナルスイム 仲谷元博
- 19:00～20:00 トライアスロンスクール スイム 熊谷貴志

10/6 平泳ぎ
10/13 平泳ぎ
10/20 バタフライ
10/27 バタフライ
11/3 祝日スケジュール
11/10 平泳ぎ
11/17 バタフライ
11/24 バタフライ

1、3、5週目/POWER
2、4週目/FIGHT DO

水曜日

スタジオ

- 10:30～11:15 ナチュラルヨガ 山本真耶
- 11:45～12:30 MEGADANZ RADICAL FITNESS 前田泰孝
- 13:00～13:30 週替わり GEN
- 13:55～14:40 UBOUND RADICAL FITNESS 川口舞沙美
- 19:00～19:45 MEGADANZ RADICAL FITNESS 前田泰孝
- 20:15～21:00 FIGHT DO RADICAL FITNESS GEN

多目的

- 10:35～11:20 ソフトHOT リラクゼーションヨガ Yukari
- ¥ 11:40～12:40 キレイホットヨガ Yukari
- 13:05～13:35 楽トレ 川口舞沙美
- 14:00～14:45 身体改善ヨガ 仲谷元博
- 19:00～20:00 ナチュラルヨガ MIYU
- ¥ 20:20～21:20 パワービューティー ホットヨガ MIYU

プール

- 10:30～11:15 ウォーターシェイプ 赤塚和代
- 11:30～12:00 はじめてバタフライ 小嶋果織
- 12:15～12:45 スキルアップ 小嶋果織
- 19:35～20:05 はじめてクロール 高崎文香
- 20:15～20:45 スイトレ 高崎文香

10/7 クロール
10/14 バタフライ
10/21 平泳ぎ
10/28 背泳ぎ
11/4 クロール
11/11 バタフライ
11/18 平泳ぎ
11/25 背泳ぎ

金曜日

スタジオ

- 10:30～11:15 かんたんエアロ 青木清心
- 11:35～12:20 リフレッシュヨガ 浅野真奈美
- 12:40～13:25 CENTERGY MAYA
- 13:45～14:30 かんたんエアロ 赤塚和代
- 14:50～15:35 MEGADANZ RADICAL FITNESS Kana
- 18:40～19:10 筋膜リリーストレッチ スタッフ
- 19:30～20:00 週替わり スタッフ
- ¥ 20:20～21:05 ZUMBA® 青木清心

多目的

- 10:45～11:15 筋膜リリーストレッチ スタッフ
- ¥ 12:45～13:45 キレイホットヨガ 浅野真奈美
- 14:55～15:40 ナチュラルヨガ 赤塚和代
- 19:00～19:45 ピラティス 石田かおり
- ¥ 20:20～21:20 ホットピラティス 石田かおり

プール

- 10:30～11:15 ウォーターシェイプ 檜林典子
- 10/2 クロール
  10/9 バタフライ
  10/16 平泳ぎ
  10/23 背泳ぎ
  10/30 お楽しみ
  11/6 クロール
  11/13 バタフライ
  11/20 平泳ぎ
  11/27 背泳ぎ
- 19:55～20:40 スキルアップ 森
- 20:45～21:30 スイトレ 森

1、3、5週目/UBOUND
2、4週目/FIGHT DO

土曜日

スタジオ

- 11:00～11:45 CENTERGY Asari
- 12:05～12:50 リフレッシュヨガ 川口舞沙美
- 13:10～13:55 かんたんエアロ 檜林典子
- 14:15～15:00 FIGHT DO RADICAL FITNESS Issy
- 16:15～17:30 フラダンス
- 18:30～19:00 CENTERGY 月替わり
  - 10月/川口舞沙美
  - 11月/MAI

多目的

- 10/3 クロール
  10/10 クロール
  10/17 背泳ぎ
  10/24 背泳ぎ
  10/31 お楽しみ
  11/7 平泳ぎ
  11/14 平泳ぎ
  11/21 バタフライ
  11/28 バタフライ
- 14:15～14:45 筋膜リリーストレッチ 高崎文香
- 17:30～18:15 ソフトHOT 身体改善ヨガ Asari
- ¥ 19:00～20:00 リラクゼーション ホットヨガ TOMOYO

プール

- 12:30～13:00 はじめてスイム スタッフ
- 13:15～13:45 はじめてフィンスイム スタッフ
- 14:15～15:00 ウォーターシェイプ 檜林典子

日曜日

スタジオ

- 10:30～12:00 トライアスロンスクール使用
- 13:15～14:00 ZUMBA® 青木清心
- 14:20～15:05 POWER RADICAL FITNESS TOSHIYA
- 15:30～16:15 UBOUND RADICAL FITNESS MAI
- 16:45～17:45 ナチュラルヨガ MIYU

多目的

- ¥ 11:15～12:15 リラクゼーション ホットヨガ MIYU
- 13:20～13:50 DARTS&BOX GEN
- ¥ 16:00～17:00 キレイホットヨガ 忽那有希

プール

- 10:00まで トライアスロンスクール使用

「新会員区分の方はホットヨガが無料で受けられます」

新会員区分（2026年1月以降入会）の方は担当IRへ名前を伝えて入場ください。
※旧会員区分の方は、ホットヨガチケット（有料）が必要です。ジム&スパ会員は対象外です。

スタジオ&多目的エリア定員数

スタジオ／31名　多目的／17名

プールエリア定員数

ウォーターシェイプ／28名
アクアウォーキング／22名
スイムレッスン／16名
※一部レッスンを除く

レッスン WEB 予約のご案内

- 同時予約数は会員区分によって異なります。
- レッスン開始20分前までキャンセル、1分前まで予約が可能です。

ホットヨガ参加について

- 参加時は、バスタオルのご持参をお願いいたします。
- ソフトHOTヨガは室温33度前後、湿度65%前後で実施します。