アイレクススポーツクラブ PREMIA 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/10:00～23:00 土曜/10:00～21:00 日祝/10:00～20:00

月曜日

エナジースタジオ	スタイルスタジオ	プールエリア
10:30～11:15 ナチュラルヨガ 北尾千恵子		10:30～11:15 ウォーター シェイプ45 伊部ひろみ
11:35～12:20 ZUMBA じゅんな	11:30～12:15 リフレッシュヨガ 二村麻穂	
12:40～13:25 MEGADANZ SHIORI	12:35～13:20 フットセラピー 河合三千代	
13:45～14:30 オリジナルエアロ 村岡雅恵	14:00～14:30 筋膜リリーススストレッチ スタッフ	
14:50～15:35 CENTERGY KOTA	15:00～15:30 DARK BOX スタッフ	
19:20～19:50 BODYATTACK KOTA	19:30～20:00 骨盤ケアストレッチ スタッフ	19:30～20:00 はじめてクロール スタッフ
20:15～21:00 MEGADANZ Taiko	20:20～20:50 バースタイルピラティス スタッフ	20:05～20:35 ゆっくり泳ごう スタッフ
21:20～22:05 UBOUND hiro	21:15～22:00 ナチュラルヨガ 内藤圭那恵	

火曜日

エナジースタジオ	スタイルスタジオ	プールエリア
10:30～11:00 おはようストレッチ スタッフ		10:30～11:15 ウォーター シェイプ45 服部志保
	11:00～11:45 リフレッシュヨガ SARA	
11:45～12:30 ナチュラルヨガ 山下眞澄	12:10～12:40 FIGHT DO MEGU	12:00～12:30 スキルアップ4泳法 兵藤麻衣
13:00～13:45 Fun!Fun!エアロ 渡邊健人	13:10～13:55 CENTERGY 新田悠森	12:35～13:05 スキルアップ4泳法 兵藤麻衣
14:05～14:50 オリジナルエアロ 渡邊健人	14:30～15:00 骨盤ケアストレッチ スタッフ	13:10～13:40 パーソナルスイム 兵藤麻衣
19:20～19:50 FIGHT DO MEGU	19:25～20:10 リフレッシュヨガ 内藤圭那恵	19:30～20:00 スイムトレーニング スタッフ
20:15～21:00 POWER TAKUMI	20:30～21:15 パワーヨガ 内藤圭那恵	20:05～20:50 フィンスイム スタッフ
21:20～22:05 CENTERGY JAN		

水曜日

エナジースタジオ	スタイルスタジオ	プールエリア
10:30～11:15 ナチュラルヨガ 二村麻穂	10:45～11:30 太極拳 週替わり	
12:00～12:45 かんたんエアロ 吉川和美	12:10～12:40 筋膜リリーススストレッチ スタッフ	
13:15～14:00 ラテンダンス 川端美保	13:10～13:40 バースタイルピラティス スタッフ	
14:20～14:50 UBOUND hiro	14:20～15:05 リフレッシュヨガ 川端美保	
15:15～15:45 POWER CARDIO 新田悠森		
19:10～19:55 CENTERGY 新田悠森	19:30～20:00 DARK BOX スタッフ	19:30～20:00 ゆっくり泳ごう スタッフ
20:15～21:00 UBOUND 大津輝幸	20:20～21:05 ZUMBA じゅんな	20:05～20:35 はじめてクロール スタッフ
21:20～22:05 FIGHT DO 大津輝幸	21:30～22:00 筋膜リリーススストレッチ スタッフ	

【10月】第1、第3週/宮本健二
第2、第4週/雪野法子
【11月】第1、第3週/宮本健二
第2、第4週/雪野法子

第1、第3週/クロール
第2、第4週/バタフライ

第1、第3週/平泳ぎ
第2、第4週/背泳ぎ

金曜日

エナジースタジオ	スタイルスタジオ	プールエリア
10:30～11:15 リフレッシュヨガ 北尾千恵子		10:20～11:05 ウォーター シェイプ45 服部志保
11:45～12:30 CENTERGY IZUMI	11:30～12:15 フロアピラティス 北尾千恵子	
		12:30～13:00 はじめてクロール 新田悠森
13:10～13:55 MEGADANZ 甫木あさみ	13:00～13:45 フィットネスフラ 片江有子	13:05～13:35 ゆっくり泳ごう 新田悠森
14:15～15:00 Fun! Fun! エアロ 村岡雅恵	14:10～14:55 身体改善ヨガ MEGU	13:40～14:25 フィンスイム 新田悠森
	15:15～15:45 筋膜リリーススストレッチ スタッフ	
19:20～19:50 UBOUND TAKUMI	19:15～20:00 身体改善ヨガ 新田悠森	19:30～20:00 はじめてクロール スタッフ
20:15～21:00 MEGADANZ KOTA	20:20～20:50 DARK BOX スタッフ	20:05～20:35 スイムトレーニング スタッフ
21:20～22:05 BODYATTACK KOTA		

土曜日

エナジースタジオ	スタイルスタジオ	プールエリア
11:15～12:00 リフレッシュヨガ Mai	11:00～11:45 太極拳 週替わり	11:30～12:00 パーソナルスイム TAKUMA
12:30～13:15 CENTERGY IZUMI		12:05～12:35 はじめてバタフライ TAKUMA
13:45～14:30 UBOUND TAKUMA		12:40～13:10 ゆっくり泳ごう TAKUMA
15:00～15:45 ZUMBA 小畑ゆうみ		
16:15～17:00 MEGADANZ KOTA		
17:30～18:00 BODYATTACK KOTA		
18:30～19:15 FIGHT DO KOTA		
	19:40～20:10 筋膜リリーススストレッチ スタッフ	

【10月】第1、第3週/大谷眞理子
第2、第4、第5週/雪野法子
【11月】第1、第3週/大谷眞理子
第2、第4週/雪野法子

日曜日

エナジースタジオ	スタイルスタジオ	プールエリア
11:30～12:15 ナチュラルヨガ 内藤圭那恵		
12:40～13:10 UBOUND TAKUMI		
13:30～14:15 POWER TAKUMI		
14:40～15:25 BODYATTACK MEGU		
16:00～16:45 FIGHT DO MEGU		
17:15～18:00 CENTERGY JAN		
	18:30～19:00 筋膜リリーススストレッチ スタッフ	

スタジオ定員数

エナジースタジオ/55名　スタイルスタジオ/31名
筋膜リリーススストレッチ/30名　骨盤ケアストレッチ/25名
UBOUND/50名　POWER・POWERCARDIO/40名
ダークBOX/12名　バースタイルピラティス/20名(女性限定)

プールレッスン定員数

アクア/32名　スイム/20名　フィンスイム/10名

プログラム参加について

●スタジオおよびプール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。