'26 10&11 レッスン タイムスケジュール 月・火・水

アイレクス マイフィットネス ilex my fitness mozo

Mon. 月曜

Time	エナジースタジオ	浴岩ホットヨガ	ジムエリア	プール
10:00				10:00~10:45 ウォーターシェイプ 高橋誠
11:00	10:30~11:15 ZUMBA 早川みどり	10:45~11:30 パワーヨガ 武田己知子		ILEX NEO
12:00	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		
13:00	13:00~13:45 GROUP CENTERGY KAZUKI		14:00~14:15 はじめてマシンツアー	ILEX NEO
14:00	14:15~15:00 MEGADANZ 奈蔵和香	14:10~14:55 身体改善ヨガ KAZUKI		
15:00				
16:00	ILEX NEO			ILEX NEO
17:00		18:30~19:15 リフレッシュヨガ 加藤志保	19:00~19:15 はじめてマシンツアー	
18:00				
19:00	19:20~20:05 FIGHT DO KAZUKI	19:40~20:25 パワーヨガ 太田もえ		
20:00	20:30~21:00 UBOUND YUKA	20:40~21:25 ナチュラルヨガ 太田もえ		
21:00	21:20~22:05 POWER CARDIO TAKUMA			
22:00				
23:00				

Tue. 火曜

Time	エナジースタジオ	浴岩ホットヨガ	ジムエリア	プール
10:00				10:00~10:45 ウォーターシェイプ 鈴木久美子
11:00	10:30~11:15 Fun!Fun! エアロ 田中光代	10:45~11:30 UNIVERSAL YOGA MARS Chie		
12:00	11:45~12:30 ナチュラルヨガ 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
13:00	13:00~13:45 ZUMBA Chie	13:30~14:15 リフレッシュヨガ HIRO	13:00~13:15 フリーウェイトレクチャー	
14:00	14:15~14:45 DARE 筋肉革命BOX スタッフ			13:45~14:30 フィンスイム TAKUMA
15:00				
16:00	ILEX NEO			ILEX NEO
17:00		18:30~19:15 パワーヨガ【常温】 Misaki		
18:00		19:30~20:00 リフレッシュヨガ【常温】 Misaki	19:30~19:45 フリーウェイトレクチャー	
19:00	19:20~19:50 BODYATTACK YUKA	20:20~20:50 筋膜リリースストレッチ【常温】 スタッフ		19:00~19:30 SupYoga スタッフ
20:00	20:10~20:55 FIGHT DO YUKA			20:00~20:45 ウォーターシェイプ 加藤志保
21:00	21:15~22:00 MEGADANZ REINA			21:00~21:45 スイムトレーニング TAKUMA
22:00				
23:00				

Wed. 水曜

Time	エナジースタジオ	浴岩ホットヨガ	ジムエリア	プール
10:00				10:00~10:45 ウォーターシェイプ 加藤志保
11:00	10:30~11:15 ナチュラルヨガ 田中光代	10:45~11:30 リフレッシュヨガ 吉満博子		ILEX NEO
12:00	11:45~12:30 かんたんエアロ 田中光代	12:00~12:30 骨盤ケアストレッチ スタッフ		
13:00	12:50~13:35 Fun ! Fun !エアロ 丸山成子		13:00~13:15 はじめてマシンツアー	ILEX NEO
14:00	14:00~14:30 UBOUND GAKUSHIN	14:00~14:45 リフレッシュヨガ 丸山成子		
15:00				
16:00	ILEX NEO			ILEX NEO
17:00		18:30~19:15 眠れる体づくり ~Sintex Tone~ スタッフ	19:00~19:15 フリーウエイトレクチャー	
18:00				
19:00	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		
20:00	20:30~21:00 POWER GAKUSHIN	20:45~21:15 筋膜リリースストレッチ スタッフ		
21:00	21:20~22:05 BODYATTACK スタッフ			
22:00				
23:00				

1、3、5週目/REINA
2、4週目/YUKI

○各カテゴリーについて

- エアロビクス Aerobics
- カーディオ　筋トレ Muscle Training
- 格闘技 Martial Arts
- ダンス Dance
- ヨガ/ピラティス Yoga / Pilates
- コンディショニング Conditioning
- アクア&水泳 Aqua&Swim

WEBでもご覧いただけます!

‘26 10&11 レッスン タイムスケジュール 金・土・日

アイレクス マイフィットネス ilex my fitness mozo

Fri. 金曜

エナジースタジオ	浴岩ホットヨガ	ジムエリア	プール
10:30~11:15 バレトン 武藤友加里	10:45~11:30 リフレッシュヨガ 都美香		10:00~10:45 ウォーターシェイプ 伊部ひろみ
11:45~12:30 Fun!Fun! エアロ 水野万由美	12:00~12:45 ナチュラルヨガ 都美香		
13:00~13:30 FIGHT DO REINA	13:10~13:55 身体改善ヨガ SHUNYA		13:15~14:00 スイムトレーニング 寺倉佐夜夏
14:00~14:45 GROUP CENTERGY REINA		14:15~14:30 フリーウェイトレクチャー	
	18:30~19:15 ピラティス KAZUKI	18:45~19:00 はじめてマシンツアー	
19:20~20:05 UBOUND REINA	19:45~20:15 骨盤ケアストレッチ スタッフ		
20:30~21:15 GROUP CENTERGY CHIAKI			
21:35~22:20 ZUMBA Yukii			

Sat. 土曜

エナジースタジオ	浴岩ホットヨガ	ジムエリア	プール
	10:45~11:30 パワーヨガ 武田己知子		
	12:00~12:45 リフレッシュヨガ 武田己知子		
	13:20~13:50 骨盤ケアストレッチ NANAMI	13:00~13:15 はじめてマシンツアー	
		14:00~14:15 フリーウェイトレクチャー	
14:50~15:35 UBOUND NANAMI	14:45~15:30 パワーヨガ HIRO		
15:55~16:40 BODYATTACK KAZUKI	16:00~16:45 リフレッシュヨガ HIRO		
17:00~17:45 FIGHT DO REINA			
18:10~18:55 MEGADANZ REINA			

Sun. 日曜

エナジースタジオ	浴岩ホットヨガ	ジムエリア	プール
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		
11:35~12:20 GROUP CENTERGY YUKA	12:00~12:45 リフレッシュヨガ 水野万由美		
12:40~13:25 POWER GAKUSHIN		13:00~13:15 フリーウェイトレクチャー	13:45~14:30 ウォーターシェイプ 新野正法
13:45~14:15 FIGHT DO SHUNYA		14:00~14:15 はじめてマシンツアー	
14:35~15:05 BODYATTACK SHUNYA			
15:30~16:00 DARK NIGHT BOX スタッフ			15:30~16:15 フィンスイム TAKUMA
16:20~16:50 MEGADANZ YUKA			16:30~17:15 スイムトレーニング TAKUMA
17:10~17:55 オリジナルエアロ 長尾佳美			
	18:15~18:45 筋膜リリースストレッチ スタッフ		

スタジオプログラム参加時のお願い

- レッスン開始時間になりましたら、ご自身の場所にて待機をお願いいたします。
- スマートフォンはマナーモードに設定のうえ、レッスン中の操作はお控えください。
- 場所の移動は、インストラクターの許可がある場合を除きご遠慮ください。
- インストラクターの指示以外での声出しはご遠慮ください。
- 休憩後は速やかに元の位置へお戻りください。
- 途中入室・途中退出はご遠慮いただいております。

○ 各カテゴリーについて

エアロビクス Aerobics / カーディオ　筋トレ Muscle Training / 格闘技 Martial Arts / ダンス Dance / ヨガ/ピラティス Yoga / Pilates / コンディショニング Conditioning / アクア&水泳 Aqua&Swim

WEBでもご覧いただけます!