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12月・2027年1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 川口舞沙美
12:45~13:30 ピラティス 石田かおり
13:50~14:20 FIGHT DO MAI
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 MAI

多目的

10:30~11:00 筋膜リリースストレッチ 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 石川倖多
19:00~19:45 身体改善ヨガ Asari
20:15~20:45 DARTS&BOX Issy

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
19:00~19:45 はじめてフィンスイム 石川倖多
20:15~21:00 ウォーターシェイプ 金田由美

12/7 クロール
12/14 バタフライ
12/21 平泳ぎ
12/28 特別スケジュール
1/4 特別スケジュール
1/11 祝日スケジュール
1/18 平泳ぎ
1/25 背泳ぎ

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 MEGADANZ Issy
20:05~20:35 UBOUND Asari
20:55~21:25 POWER TOSHIYA

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 MAI
19:05~19:50 リフレッシュヨガ 山内和美
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

12/1 平泳ぎ
12/8 平泳ぎ
12/15 バタフライ
12/22 バタフライ
12/29 特別スケジュール
1/5 特別スケジュール
1/12 平泳ぎ
1/19 バタフライ
1/26 バタフライ

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 前田泰孝
13:00~13:30 POWER GEN
13:55~14:40 UBOUND 川口舞沙美
19:00~20:00 ナチュラルヨガ MIYU
20:20~21:05 FIGHT DO 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 ソフトホット 癒し空間
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 はじめてフィンスイム 高崎文香
20:15~20:45 スイトレ 高崎文香

12/2 クロール
12/9 バタフライ
12/16 平泳ぎ
12/23 背泳ぎ
12/30 休館日
1/6 特別スケジュール
1/13 バタフライ
1/20 平泳ぎ
1/27 背泳ぎ

「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。

12月限定

ソフトホットの空間でアロマ・キャンドルで癒しの空間を堪能していただけます。

詳しくはインフォメーションの案内をご覧ください。
※全会員様(ジム&スパ含む)利用可能　※全会員様有料

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 Kana
18:40~19:10 筋膜リリースストレッチ 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

プール

10:30~11:15 ウォーターシェイプ 檜林典子
19:55~20:40 スキルアップ 森
20:45~21:30 スイトレ 森

12/4 クロール
12/11 バタフライ
12/18 平泳ぎ
12/25 特別スケジュール
1/1 休館日
1/8 バタフライ
1/15 平泳ぎ
1/22 背泳ぎ
1/29 お楽しみ

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 Issy
16:15~17:30 フラダンス
18:30~19:00 CENTERGY MAI

多目的

14:15~14:45 筋膜リリースストレッチ 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 スキルアップ スタッフ
14:15~15:00 ウォーターシェイプ 檜林典子

12/5 クロール
12/12 クロール
12/19 背泳ぎ
12/26 特別スケジュール
1/2 休館日
1/9 平泳ぎ
1/16 バタフライ
1/23 バタフライ
1/30 お楽しみ

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 TOSHIYA
15:30~16:15 UBOUND 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

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。