# ILEX THE CLUB覚王山+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/10:00～23:00 土日祝/10:00～20:00

## 月曜日

### エナジースタジオ

- 10:45～11:30 リフレッシュヨガ 久美子
- 12:15～12:45 UBOUND SHINYA
- 13:10～13:55 MEGADANZ 甫木あさみ
- 14:15～14:45 POWER KAZZ
- 15:20～16:05 フロアピラティス 西村太一
- 19:15～20:00 CENTERGY SHINYA
- 20:20～21:05 POWER スタッフ
- 21:25～22:10 MEGADANZ スタッフ

### 溶岩ホットスタジオ

- ¥ 10:30～11:30 YOGAN HOT YOGA リラクゼーション ホットヨガ miku
- ¥ 11:50～12:50 YOGAN HOT YOGA パワービューティーホットヨガ miku
- リラックス溶岩浴 13:20～16:30
- ¥ 19:30～20:30 YOGAN HOT YOGA キレイホットヨガ Misaki
- ¥ 20:50～21:50 YOGAN HOT YOGA リラクゼーションホットヨガ Misaki

## 火曜日

### エナジースタジオ

- 10:45～11:30 CENTERGY 都美香
- 11:50～12:35 バレトン 都美香
- 12:55～13:40 ナチュラルヨガ 吉満博子
- 14:00～14:45 ZUMBA TAKAKO
- 15:20～15:50 骨盤ケアストレッチ スタッフ
- 19:30～20:15 ZUMBA TAKAKO
- 20:35～21:20 UBOUND KAZZ
- 21:40～22:10 LesMILLS BODYATTACK KAZZ

### 溶岩ホットスタジオ

- ¥ 11:00～12:00 YOGAN HOT YOGA キレイホットヨガ mika
- リラックス溶岩浴 12:15～13:30
- ¥ 14:00～15:00 YOGAN HOT YOGA リラクゼーション ホットヨガ 吉満博子
- リラックス溶岩浴 15:30～16:30
- ¥ 19:00～20:00 YOGAN HOT YOGA リラクゼーションホットヨガ miku
- ¥ 20:20～21:20 YOGAN HOT YOGA パワービューティホットヨガ miku

## 水曜日

### エナジースタジオ

- 10:45～11:30 MEGADANZ 篠原ゆきえ
- 11:50～12:35 ZUMBA 篠原ゆきえ
- 12:55～13:40 CENTERGY YUHO
- 14:00～14:30 UBOUND SHINYA
- 14:50～15:35 リフレッシュヨガ ゆう子
- 19:30～20:15 LesMILLS BODYATTACK YUHO
- 20:35～21:20 FIGHT DO YUHO

### 溶岩ホットスタジオ

- ¥ 11:10～12:10 YOGAN HOT YOGA リラクゼーション ホットヨガ HIRO
- 13:00～13:45 ピラティス 篠原ゆきえ
- リラックス溶岩浴 14:15～16:30
- 19:30～20:00 筋膜リリースストレッチ スタッフ
- ¥ 20:20～21:20 YOGAN HOT YOGA リラクゼーションホットヨガ HIRO

## 金曜日

### エナジースタジオ

- 10:45～11:30 ZUMBA Kana
- 12:00～12:45 バレトン 吉満博子
- 13:15～14:00 FIGHT DO KAZZ
- 14:20～15:05 UBOUND 土田真由
- 15:30～16:00 筋膜リリースストレッチ スタッフ
- 19:30～20:00 POWER 高井 尚
- 20:20～21:05 X55 高井 尚
- 21:25～21:55 筋膜リリースストレッチ スタッフ

### 溶岩ホットスタジオ

- ¥ 10:45～11:45 YOGAN HOT YOGA リラクゼーション ホットヨガ 吉田治子
- ¥ 12:15～13:15 YOGAN HOT YOGA キレイホットヨガ 吉田治子
- リラックス溶岩浴 13:45～16:30
- 20:15～21:00 フロアピラティス 迫口律子
- 21:20～21:50 リフレッシュヨガ 迫口律子

## 土曜日

### エナジースタジオ

- 10:30～11:15 ナチュラルヨガ ゆう子
- 11:35～12:20 CENTERGY SHINYA
- 12:40～13:25 POWER KAZZ
- 13:45～14:15 UBOUND KAZZ
- 14:45～15:30 MEGADANZ YUHO
- 15:50～16:35 FIGHT DO YUHO

### 溶岩ホットスタジオ

- ¥ 女性専用 11:30～12:30 YOGAN HOT YOGA キレイホットヨガ 山下眞澄
- リラックス溶岩浴 13:00～15:30
- ¥ 16:00～17:00 YOGAN HOT YOGA リラクゼーションホットヨガ miku

## 日曜日

### エナジースタジオ

- 11:00～11:45 FIGHT DO YUHO
- 12:15～13:00 LesMILLS BODYATTACK YUHO
- 13:30～14:00 筋膜リリースストレッチ スタッフ
- 14:30～15:15 リフレッシュヨガ ゆう子
- 15:50～16:35 UBOUND 土田真由

### 溶岩ホットスタジオ

- ¥ 11:30～12:30 YOGAN HOT YOGA リラクゼーション ホットヨガ MIZUHO
- ¥ 13:00～14:00 YOGAN HOT YOGA キレイホットヨガ HIRO
- リラックス溶岩浴 14:30～18:00

### 定員人数について

エナジースタジオ／29名
マット使用／27名
POWER.UBOUND.X55／25名
溶岩ホットスタジオ／21名

### プログラム参加について

●スタジオ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。