アイレクススポーツクラブ田原 年末年始特別レッスンスケジュール
2026年⇒2027年

12月25日（金）

スタジオ

- 10:30〜11:15 かんたんエアロ 青木清心
- 11:35〜12:20 ダンシングヨガ 浅野真奈美
- 12:40〜13:25 GROUP CENTERGY MAYA
- 13:45〜14:30 クリスマスエアロ 赤塚和代
- 14:50〜15:35 完コピDANCE Kana
- 16:00 大ヒットソングを完コピします！滅！
- 17:00 🎄13:45〜14:30🎄 🎄クリスマスエアロ🎄 🎅サンタとエンジョイ🎅
- 18:00 ✨15分拡大！✨ 🔥2026年メドレーで楽しみましょう🔥
- 19:05〜19:50 FIGHTDO GEN
- 20:15〜21:15 ZUMBA 青木清心
- 2026年mix Friday ver. 🎄60minutes🎄

多目的

- 10:45〜11:15 筋膜リリースストレッチ スタッフ
- 🌸音楽に合わせて、やさしいヨガのポーズと簡単なダンスの動きを楽しむレッスンです。リズムに乗って心地よく体を動かしましょう♪🧘
- 有 12:45〜13:45 スッキリヨガ 浅野真奈美
- 🌸呼吸に合わせて心地よく全身を動かして1年の疲れをリフレッシュ。心も体もスッキリ♪🧘
- 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
- 20:05〜20:50 正月太り対策！食事と簡単エクササイズ 鈴木由美子

プール

- 10:30〜11:15 ウォーターシェイプ 兼子かすみ

12月26日（土）

スタジオ

- 11:00〜11:45 GROUP CENTERGY Asari
- 12:05〜12:50 リフレッシュヨガ 青木清心
- 13:10〜13:55 MEGADANZ Mei
- 14:15〜15:00 UBOUND Mei
- -SPECIAL GUEST-
  GRANDEからMeiが登場
  13:10〜MEGADANZ
  14:15〜UBOUND
  DANCE＆BOUNCE
  踊って！跳ねて！楽しもう！
- 17:55〜18:40 ソフトHOT リラクゼーションヨガ TOMOYO
- 有 19:00〜20:00 キレイホットヨガ TOMOYO
- 🧘少しだけ動きを深めて、体へのご褒美を。心地よく動いて一年の疲れをすっきり流しましょう✨
- 19:55〜20:40 スキルアップ 森
- 20:45〜21:30 スイトレ 森

多目的

- ⭐12/26㈯10:30〜13:30⭐ 🌸多目的を開放します🌸 マットを使用したフリースペースとしてご利用ください。定員：17名 ※注意事項※ 会話・スマートフォンのご利用はご遠慮ください。 お一人30分までのご利用となります。 ストレッチポール・クッションはご自由にお使いください。使用後は元に戻していただくようお願いいたします。
- フリースペース
- 14:15〜14:45 筋膜リリースストレッチ 高崎文香

プール

- 12:30〜13:00 はじめてスイム 高崎文香
- 13:15〜13:45 スキルアップ 高崎文香

12月27日（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
- 15:30〜16:30 FIGHTDO MAI＆GEN
- 19:00閉館
- 21:00閉館

多目的

- 10:00まで トライアスロンスクール使用
- 🧘一年間の疲れをリセットしましょう🧘
- 🏊泳いで！動いて！水中運動会🏊 水中で運動会のように様々な種目で全身を動かしていきます。はじめてスイムとスキルアップで内容の違うことを行います。ぜひどちらのレッスンにもご参加お待ちしております！
- 13:20〜13:50 darkbox GEN
- 2026年mix Sunday ver.
- バックナンバーMIX
- 🎍年末特別企画🎍 女性限定：定員13名 🌸12/25(金)20:05〜20:50 🌸12/28(月)10:15〜11:00 🎶前半は正月太り対策に役立つ食事や運動のポイントを学び・後半は簡単なエクササイズとストレッチポールで身体をリフレッシュ！ 年末年始も無理なく続けられる身体づくりのコツをご紹介します✨
- 17:00〜17:30 筋膜リリースストレッチ 石川倖多
- FIGHTDO後の身体を癒しましょう🍃
- 💪マスタークラス👊 最強タッグで限界突破！ 🔥この60分出し切れ🔥 最高の汗と最高の達成感を一緒に!!

プール

- 13:20〜13:50 darkbox GEN

12月28日（月）

スタジオ

- 10:30〜11:15 リセットヨガ 赤塚和代
- 11:40〜12:10 UBOUND 川口舞沙美
- バックナンバーMIX
- 12:45〜13:30 ピラティス 石田かおり
- 13:50〜14:20 FIGHTDO MAI
- 14:45〜15:30 GROUP 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 Fun!Fun!エアロ 金田由美
- 20:10〜20:55 UBOUND MAI

多目的

- 10:15〜11:00 正月太り対策！食事と簡単エクササイズ 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
- バックナンバーMIX
- 20:15〜20:45 darkbox Issy

プール

- クロールを楽に泳げるようになりましょ
- 11:00〜11:30 楽々クロール 高崎文香
- 11:45〜12:30 はじめてフィンスイム 高崎文香
- はじめての方大歓迎！フィンは貸し出しがあります！ぜひご参加ください🏊
- 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

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

レッスン予約・プログラムのご案内

■通常とレッスン名が異なるレッスンは予約時「特別レッスン」になっております お時間等ご確認の上ご予約ください

■ ★ ・・通常のレッスンと時間、担当者、内容に変更があるプログラムです

🧘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

アイレクススポーツクラブ田原 年末年始特別レッスンスケジュール
2026年⇒2027年

12月29日（火）

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 MEGADANZ Issy ★
- 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 シンプル脂肪燃焼ステップ 近藤和泉 ★
- 18:30〜19:15 MEGADANZ Issy ★
- 19:35〜20:20 GROUP CENTERGY Nick ★
- 20:40〜21:25 POWER Nick ★

多目的

- 11:15〜12:00 バランスボール有酸素 MAYA ★
- 12:20〜13:05 Fun!Fun!エアロ 河辺智子
- 13:25〜13:55 darkbox Issy
- 14:15〜14:45 GROUP 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

- 11:15〜12:00 やさしいスイム 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

はじめての方大歓迎！
分かりやすく進めていきます🕺

弾んで！動いて！
笑ってはじけよう🔴
定員：15名

やさしく・ゆっくり・長く泳ぎましょう🏊‍♀️

🌸かんたんな動きで
ひたすらステップ🌸
楽しく動いてカロリー消費！
すっきり新年を迎えましょう♪
定員：25名

-SPECIAL GUEST-
ミラまちからNickが登場！
19:35〜GROUPCENTERGY
20:40〜POWER
GROUPCENTERGYは田原で初レッスン🎶
45分のPOWERは今年ラストレッスン！
最後まで駆け抜けましょう🔥🔥🔥
🥝多彩な言語を使い分け楽しませてくれます🥝

1月4日（月）

スタジオ

- 10:30〜11:15 リフレッシュヨガ 山内和美 ★
- 新曲 11:40〜12:10 UBOUND 川口舞沙美
- 12:45〜13:30 ピラティス 石田かおり
- 新曲 13:50〜14:20 FIGHTDO MAI
- 14:45〜15:30 GROUP CENTERGY 川口舞沙美

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 山内和美 ★
- 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

プール

- 11:15〜12:00 はじめてフィンスイム 石川倖多 ★
- 19:05〜19:50 かんたんエアロ 金田由美
- 19:00〜19:45 身体改善ヨガ Asari
- 20:15〜20:45 darkbox Issy
- 19:00〜19:45 はじめてフィンスイム 石川倖多
- 20:10〜20:55 GROUP CENTERGY MAI

たっぷり45分楽しみましょう🏊‍♀️

🙏タオルを使ってお正月で硬くなった体を伸ばしてスッキリしましょう！
🥝タオルをご持参下さい🥝

🎍新年あけましておめでとうございます🎍
🪁本年もよろしくお願いいたします🪁
🎶1月はラディカル新曲スタート
【FIGHT DO】【UBOUND】
【POWER】【MEGADANZ】
🔥新しい音楽・動きで楽しみましょう🔥
まだ参加されたことが無い皆様も
ぜひこの機会にご参加ください✨

1月5日（火）

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 体のびのびタオルヨガ 近藤和泉 ★
- 14:20〜15:05 かんたんエアロ 近藤和泉

多目的

- 11:15〜12:00 バランスボールヨガ MAYA ★
- 12:20〜13:05 Fun!Fun!エアロ 河辺智子
- 13:25〜13:55 darkbox Issy
- 14:15〜14:45 GROUP CENTERGY MAI

プール

- 11:15〜11:45 はじめて平泳ぎ 仲谷元博
- 11:55〜12:25 チャレンジスイム 仲谷元博
- 有 12:35〜13:05 パーソナルスイム 仲谷元博
- 新曲 19:00〜19:45 MEGADANZ Issy
- 20:05〜20:35 UBOUND Asari
- 新曲 20:55〜21:25 POWER TOSHIYA
- 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

バランスボールを使用しヨガの動きを行います。
伸ばし、巡らし、デトックスをしていきます🔴
定員：15名

🔥新曲をコラボで楽しみましょう！🔥

🧘‍♀️腸活ホットヨガ🧘‍♀️
*呼吸と捻りのポーズで内側からほぐします！

1月6日（水）

スタジオ

- 10:30〜11:15 ナチュラルヨガ 山本真耶
- 新曲 11:45〜12:30 MEGADANZ 前田泰孝
- 新曲 13:00〜13:30 POWER GEN
- 新曲 13:55〜14:40 UBOUND 川口舞沙美
- 19:00〜20:00 トライアスロンスクールスイム 熊谷貴志

多目的

- 10:35〜11:20 ソフトHOT リラクゼーションヨガ TOMOYO ★
- 有 11:40〜12:40 キレイホットヨガ TOMOYO ★
- 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
- 新曲 20:20〜21:05 FIGHT DO GEN &Issy
- 有 20:20〜21:20 腸活ホットヨガ MIYU ★
- 19:00〜20:00 陰ヨガ MIYU ★

プール

- 10:30〜11:15 ウォーターシェイプ 赤塚和代
- 11:30〜12:15 水慣れ 小嶋果織 ★
- 12:30〜13:15 たっぷりフィンスイム 小嶋果織 ★
- 19:35〜20:05 わくわくフィンスイム ★
- 20:15〜20:45 新春！泳ぎ初めスイムチャレンジ！

🏊‍♀️プールレッスン🏊‍♀️
⭐11:30〜12:15⭐
❄️水慣れ＆水中筋トレ＆板キック❄️
お正月の運動不足を解消アクアウォークから潜ったり浮いたりバタ足したりと楽しく脂肪燃焼代謝アップを目指します！！

⭐12:30〜13:15⭐
❄️たっぷりフィンスイム❄️
フィンならではのメニュー盛りだくさん
2027年もフィンの楽しさをたっぷり味わいましょう！！

🧘‍♀️呼吸に合わせて心地よく全身を動かしてお正月の疲れをリフレッシュ🧘‍♀️心も体もスッキリ♪

🌸案内POPをご覧ください🌸

🏊‍♀️スイムレッスン🏊‍♀️　担当：高崎文香
❄️わくわくフィンスイム❄️
✨フィンならではのスピード感・水中での動き・ゲーム要素を取り入れて楽しく泳ぎます！

❄️新春！泳ぎ初めスイムチャレンジ！❄️
✨新年一発目のスイトレ！泳ぎ慣らしながら泳ぎこんでいきます！

定員数のご案内

【スタジオ＆多目的エリア】
- スタジオ：31名
- 多目的：17名

【プールエリア】
- ウォーターシェイプ：28名
- 水中ウォーキング：22名
- スイムレッスン：16名

※一部レッスンを除く

⛄年末年始休館日のお知らせ⛄

12月30日(水)
〜
1月3日(日)
1月4日(月)10:00OPEN