

ILEX THE CLUB 名駅SKY レッスンタイムスケジュール 2022年12月

[営業時間] 平日/7:30~23:00 土・祝/10:00~19:00

	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日		
	SKYスタジオ	ホットヨガスタジオ	VRサイクルスタジオ	SKYスタジオ	ホットヨガスタジオ	VRサイクルスタジオ	SKYスタジオ	ホットヨガスタジオ	VRサイクルスタジオ	SKYスタジオ	ホットヨガスタジオ	VRサイクルスタジオ	SKYスタジオ	ホットヨガスタジオ	VRサイクルスタジオ	SKYスタジオ	ホットヨガスタジオ	VRサイクルスタジオ
7:30																		
8:00			7:50~8:35 THE TRIP バーチャル			7:50~8:35 THE TRIP バーチャル			7:50~8:35 THE TRIP バーチャル			7:50~8:35 THE TRIP バーチャル			7:50~8:35 THE TRIP バーチャル	定員人数について SKYスタジオ/18名 ホットヨガスタジオ/14名 VRサイクルスタジオ/15名 MEGADANZ・ZUMBA・ダンスエアロ/15名 BODYATTACK/13名		
9:00	7:45~11:00 フリータイム	7:45~10:15 フリータイム	8:50~10:45 フリーサイクル	7:45~11:00 フリータイム	7:45~12:00 リラクセス浴	8:50~11:30 フリーサイクル	7:45~11:00 フリータイム	7:45~10:40 リラクセス浴	8:50~9:30 フリーサイクル	7:45~10:45 フリータイム	7:45~11:45 リラクセス浴	8:50~12:00 フリーサイクル	7:45~11:00 フリータイム	7:45~10:45 リラクセス浴	8:50~12:45 フリーサイクル			
10:00		10:30~11:00 骨盤ケアストレッチ スタッフ																
11:00	11:15~12:00 バレトン YUUKA	11:30~12:15 キレイホットヨガ 吉田治子	11:00~11:45 THE TRIP バーチャル	11:15~12:00 リフレッシュヨガ 都美香		11:45~12:30 THE TRIP バーチャル	11:30~12:15 ナチュラルヨガ mika	10:55~11:40 ボディメイク ホットヨガ 吉田治子		11:00~11:45 パワーヨガ 吉満博子		11:25~12:10 バレトン 都美香		11:00~11:30 筋膜リリースストレッチ		11:35~12:20	10:15~12:45 リラクセス浴	11:45~12:15 THE TRIP KOTA
12:00					12:15~13:00 リラクゼーション ホットヨガ 都美香			12:00~12:45 キレイホットヨガ 吉田治子			12:05~12:50 リラクゼーション ホットヨガ 吉満博子	12:15~12:45 Les Mills RPM バーチャル		11:45~13:15 リラクセス浴		12:45~13:15 BODYATTACK KOTA	13:00~13:45 キレイホットヨガ KUMIKO	13:30~14:00 Les Mills RPM バーチャル
13:00	12:30~13:15 ファンクショナル ストレッチ 奈蔵和香	12:45~13:30 リラクゼーション ホットヨガ HIRO	12:00~13:30 フリーサイクル	12:30~13:15 フロアピラティス 迫口律子		12:45~14:00 フリーサイクル	12:55~13:40 バレトン 吉満博子	13:15~14:00 リラクゼーション ホットヨガ HIRO		12:30~13:15 CENTERGY KOTA		13:00~13:45 リラクセス浴		13:30~14:15 キレイホットヨガ ASAMI		13:35~14:20 FIGHT DO KAZUKI	14:10~14:55 ボディメイク ホットヨガ 吉満博子	14:30~15:00 sprint バーチャル
14:00	13:45~14:30 トータルボディ ワークアウト 奈蔵和香	14:00~14:45 ボディメイク ホットヨガ 勝川美紀	14:00~14:45 オンライン フィットネス	13:45~14:30 CENTERGY KOTA			14:00~14:30 CORE ayaka			13:45~14:30 リフレッシュヨガ KUMIKO		14:00~14:45 ホットピラティス AKO		14:45~15:30 リラクゼーション ホットヨガ ゆう子		14:40~15:00 女性限定 くびれメイク KAZUKI	15:20~16:05 MEGADANZ ZUMBA 山下真澄	15:45~16:30 THE TRIP バーチャル
15:00				14:50~15:20 CORE KOTA	14:35~15:20 キレイホットヨガ ASAMI	14:30~15:15 オンライン フィットネス						15:00~15:45 オンライン フィットネス				15:20~16:05 MEGADANZ ZUMBA 山下真澄	15:45~16:30 THE TRIP バーチャル	
16:00	14:45~18:30 フリータイム	15:00~18:15 リラクセス浴	15:00~18:45 フリーサイクル	15:35~18:15 フリータイム	15:35~18:15 リラクセス浴		15:00~18:25 フリータイム	14:15~18:15 リラクセス浴		15:00~18:35 フリータイム	15:00~18:45 リラクセス浴		13:30~19:00 フリータイム	15:45~18:20 リラクセス浴		16:15~18:00 リラクセス浴	16:45~18:00 フリーサイクル	
17:00																		
18:00																		
19:00	19:00~19:45 CENTERGY KOTA	18:30~19:15 フロアピラティス HIDEMI	19:00~19:30 Les Mills RPM バーチャル	18:40~19:10 CORE ayaka	18:30~19:15 リラクゼーション ホットヨガ MAKI		19:00~19:45 CORE KOTA	18:30~19:15 マーシャルフロー ホットヨガ MIKA	18:45~19:15 THE TRIP ayaka	女性限定 18:50~19:10 くびれメイク KOHEI	19:00~19:45 リラクゼーション ホットヨガ SHINOBU	19:30~20:00 sprint バーチャル	18:40~19:10 THE TRIP KOTA	18:45~19:30 骨盤ケアストレッチ 下山真理奈	18:45~19:15 sprint バーチャル	ジムエリア利用終了時間/18:30		
20:00		19:45~20:30 リラクゼーション ホットヨガ HIRO	20:00~20:45 THE TRIP バーチャル	19:30~20:15 ZUMBA yuki	19:35~20:20 キレイホットヨガ MAKI	19:40~20:10 THE TRIP ayaka				19:30~20:15 FIGHT DO KOHEI	20:05~20:50 ホットピラティス SHINOBU	19:50~20:20 オンライン フィットネス	19:30~20:15 FIGHT DO KAZUKI	20:00~20:45 キレイホットヨガ MIKI	20:35~21:20 THE TRIP バーチャル	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。 ●プログラム開始前の待機時は、新型コロナウイルス感染予防のため、ソーシャルディスタンスに配慮し、会話をお控えいただくようお願いいたします。 ●バーチャル映像をご希望の方はフリータイム、フリーサイクルの時間にスタッフまでお声がけください。		
21:00	20:15~21:00 Les Mills BODYATTACK KOTA			20:35~21:05 Les Mills BODYATTACK KOHEI	20:35~22:00 リラクセス浴		20:15~21:00 Les Mills BODYATTACK KOTA	20:20~22:00 リラクセス浴		20:35~21:20 ZUMBA kana	21:10~22:00 リラクセス浴		20:40~21:25 MEGADANZ ZUMBA 下山真理奈	21:00~22:00 リラクセス浴				
22:00																		
23:00	ジムエリア利用終了時間/22:30						ジムエリア利用終了時間/22:30						ジムエリア利用終了時間/22:30					