ILEX THE CLUB 名駅SKY レッスンタイムスケジュール 2023年6月・7月

【営業時間】平日/7:30~23:00 土・祝/10:00~19:00

月曜日

SKYスタジオ

- 7:45~11:00 フリータイム
- 11:15~12:00 バレトン YUUKA
- 12:30~13:15 ファンクショナルストレッチ 奈蔵和香
- 13:45~14:30 トータルボディワークアウト 奈蔵和香
- 14:45~18:30 フリータイム
- 18:45~19:30 CENTERGY KOTA
- 19:50~20:35 BODYATTACK KAZUKI
- 20:50~22:00 フリータイム

ホットヨガスタジオ

- 7:45~11:15 フリータイム
- 11:30~12:15 キレイホットヨガ 吉田治子
- 12:45~13:30 リラクゼーションホットヨガ HIRO
- 14:00~14:45 ボディメイクホットヨガ 勝川美紀
- 15:00~18:15 リラックス溶岩浴
- 18:30~19:15 フロアピラティス HIDEMI
- 19:45~20:30 リラクゼーションホットヨガ HIRO
- 20:45~22:00 フリータイム

火曜日

SKYスタジオ

- 7:45~11:00 フリータイム
- 11:15~12:00 リフレッシュヨガ 都美香
- 12:45~13:30 CENTERGY KOTA
- 13:50~14:20 CORE KOTA
- 14:35~18:15 フリータイム
- 18:30~19:15 CENTERGY AIRA
- 19:30~20:15 ZUMBA yuki
- 20:35~21:20 MEGADANZ AIRA

ホットヨガスタジオ

- 7:45~12:00 フリータイム
- 12:15~13:00 リラクゼーションホットヨガ 都美香
- 13:30~14:15 パワービューティーホットヨガ ASAMI
- 14:35~15:20 キレイホットヨガ ASAMI
- 15:35~18:15 リラックス溶岩浴
- 18:30~19:15 リラクゼーションホットヨガ MAKI
- 19:35~20:20 キレイホットヨガ MAKI
- 20:35~22:00 フリータイム

ジムエリア利用終了時間／22：30

水曜日

SKYスタジオ

- 7:45~11:00 フリータイム
- 11:30~12:15 ナチュラルヨガ mika
- 12:55~13:40 バレトン 吉満博子
- 14:00~14:30 CORE ayaka
- 14:45~18:45 フリータイム
- 19:00~19:45 CORE KOTA
- 20:15~21:00 BODYATTACK KOTA

ホットヨガスタジオ

- 7:45~10:40 フリータイム
- 10:55~11:40 ボディメイクホットヨガ 吉田治子
- 12:00~12:45 キレイホットヨガ 吉田治子
- 13:15~14:00 リラクゼーションホットヨガ HIRO
- 14:15~18:15 リラックス溶岩浴
- 18:30~19:15 マーシャルフローホットヨガ mika
- 19:35~20:05 筋膜リリースストレッチ
- 20:20~22:00 フリータイム

木曜日

SKYスタジオ

- 7:45~10:45 フリータイム
- 11:00~11:45 パワーヨガ 吉満博子
- 12:30~13:15 ナチュラルヨガ KUMIKO
- 13:45~14:30 CENTERGY AIRA
- 15:00~19:15 フリータイム
- 19:30~20:15 FIGHT DO ayaka
- 20:35~21:20 ZUMBA kana

ホットヨガスタジオ

- 7:45~11:45 フリータイム
- 12:05~12:50 リラクゼーションホットヨガ 吉満博子
- 13:00~13:45 フリータイム
- 14:00~14:45 ホットピラティス AKO
- 15:00~18:45 リラックス溶岩浴
- 19:00~19:45 リラクゼーションホットヨガ SHINOBU
- 20:05~20:50 ホットピラティス SHINOBU
- 21:10~22:00 フリータイム

金曜日

SKYスタジオ

- 7:45~11:00 フリータイム
- 11:15~12:00 バレトン 都美香
- 12:20~13:05 ナチュラルヨガ 都美香
- 女性限定 13:25~13:45 Beauty Line AIRA
- 14:05~14:50 CENTERGY AIRA
- 15:05~18:20 フリータイム
- 18:35~19:20 バレトン SHINOBU
- 19:40~20:25 MEGADANZ 下山真理奈
- 20:45~21:30 FIGHT DO KAZUKI

ホットヨガスタジオ

- 7:45~10:45 フリータイム
- 11:00~11:30 筋膜リリースストレッチ
- 12:15~13:00 ライフUPホットヨガ AIRA
- 13:30~14:15 キレイホットヨガ ASAMI
- 14:45~15:30 リラクゼーションホットヨガ ゆう子
- 15:45~18:15 リラックス溶岩浴
- 18:30~19:15 骨盤ケアストレッチ 下山真理奈
- 19:45~20:30 キレイホットヨガ SHINOBU
- 21:00~22:00 フリータイム

ジムエリア利用終了時間／22：30

土曜日

SKYスタジオ

- 10:30~11:15 MEGADANZ 奈蔵和香
- 11:35~12:20 CORE KOTA
- 女性限定 12:40~13:00 THE Peach Hip AIRA
- 13:25~13:55 BODYATTACK スタッフ
- 14:15~15:00 FIGHT DO KAZUKI
- 15:20~16:05 MEGADANZ 甫木あさみ

ホットヨガスタジオ

- 10:15~11:15 フリータイム
- 11:30~12:15 ライフUPホットヨガ AIRA
- 13:00~13:45 キレイホットヨガ KUMIKO
- 14:10~14:55 ボディメイクホットヨガ 吉満博子
- 15:15~16:00 リラクゼーションホットヨガ 山下貴澄
- 16:15~18:00 リラックス溶岩浴

ジムエリア利用終了時間／18：30

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
MEGADANZ・ZUMBA・ダンスエアロ/18名
BODYATTACK／15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。