

ILEX THE CLUB 名駅

2020年 7月レッスントイムスケジュール

月曜日			火曜日			水曜日			金曜日			土曜日			日曜日								
α エナジースタジオ	γ マインドスタジオ	グループスタジオ	α エナジースタジオ	γ マインドスタジオ	グループスタジオ	α エナジースタジオ	γ マインドスタジオ	グループスタジオ	α エナジースタジオ	γ マインドスタジオ	グループスタジオ	α エナジースタジオ	γ マインドスタジオ	グループスタジオ	α エナジースタジオ	γ マインドスタジオ	グループスタジオ						
10:00									10:00			ジムエリア利用開始時間 11時00分						10:00					
11:00		11:15-12:00 骨盤調整ストレッチ		11:15-12:00 リフレッシュヨガ MAKI		11:30-12:00 CENTERGY REINA	H 11:30-12:15 キレイホットヨガ 吉田 治子		11:00	11:15-12:00 パレトン(Sole Synthesis) SHINOBU	11:00-11:45 フロアーピラティス 西村 太一		11:30-12:00 MEGADANZ EMIRU			女性専用 11:45-12:30 Surf Fit JAPAN ベーシック REINA	11:00						
12:00			12:15-12:45 FIGHTDO REINA	12:30-13:15 フロアーピラティス 迫口 律子		12:45-13:15 XSS 成久 奈緒美	女性専用 13:00-13:45 Surf Fit JAPAN ベーシック REINA		12:00	12:45-13:30 POWER maho			12:15-13:00 骨盤調整ストレッチ				12:00						
13:00	12:30-13:15 XSS 奈蔵和香	H 12:45-13:30 リラクゼーション ホットヨガ HIRO	13:00-16:00 フリースピニング						13:00		H 13:00-13:45 キレイホットヨガ ASAMI	13:00-16:00 フリースピニング			13:00-13:45 FIGHTDO ayaka			13:00					
				13:45-14:30 MEGADANZ 奈蔵和香	14:00-14:45 ナチュラルヨガ 勝川美紀				14:00		女性専用 14:15-15:00 Surf Fit JAPAN ベーシック YUNA			14:15-15:00 POWER DAITO	14:00-14:45 リフレッシュヨガ kumi		14:00-14:45 マーシャルフローヨガ maho	14:00-14:30 KentaRock	14:00				
						女性専用 14:30-15:15 Surf Fit JAPAN ベーシック SHIHO			14:30-15:00 姿勢改善ストレッチ	15:00	14:30-15:15 マーシャルフローヨガ ゆう子				H 15:15-16:00 キレイホットヨガ 山下真澄		15:00-15:45 CENTERGY KOTA	15:30-16:15 ナチュラルヨガ 吉満博子	14:30-18:00 フリースピニング	15:00			
15:00	15:10-15:55 CENTERGY AYUMI				15:00-15:45 ZUMBA 早川みどり	15:15-15:45 UBOUND DAITO			16:00						16:30-17:00 UBOUND DAITO	16:30-17:15 ナチュラルヨガ 都美香	16:30-17:15 LES MILLS BODYATTACK KOTA			16:00			
16:00	新レッスンの紹介 大人気プログラムSurf Fit導入決定! サーフボードの下にバランスボールがついており、全身運動、 体幹部の強化に効果的なプログラムです。 音楽に合わせて楽しくシェイプアップしていきましょう! サーキットシェイプステップ 強度☆☆☆ 体幹☆☆ 脂肪燃焼☆☆☆ ベーシック 強度☆☆ 体幹☆☆ 脂肪燃焼☆☆ サンエナジーヨガ 強度☆☆ 体幹☆☆ 脂肪燃焼☆☆ プログラム内容の詳細は裏面をご確認くださいませ。										17:00												
17:00																							
18:00									18:00			18:00-22:00 フリースピニング							18:00				
19:00	18:45-19:30 FIGHTDO KentaRock	18:30-19:15 フロアーピラティス HIDEMI	18:00-19:45 フリースピニング	18:30-19:15 CENTERGY YUNA	18:00-19:30 フリースピニング	19:00-19:45 LES MILLS BODYATTACK KOTA		18:30-19:15 ナチュラルヨガ MAKI	18:00-20:05 フリースピニング	19:00	18:45-19:15 POWER YUNA		H 18:35-19:20 身体改善教室 渋谷康太							19:00			
		女性専用 19:45-20:30 Surf Fit JAPAN サンエナジーヨガ AYUMI				19:45-20:15 YUNA		20:00-20:45 リフレッシュヨガ SHINOBU		20:00	19:45-20:30 UBOUND KOTA		女性専用 20:20-21:05 Surf Fit JAPAN MIKI							20:00			
20:00	20:00-20:45 LES MILLS BODYATTACK MAKIKO		20:00-20:30 KentaRock	20:00-20:45 MEGADANZ 藤枝光		20:00-20:45 ZUMBA 牧野智基						18:00-22:00 フリースピニング			ジムエリア利用終了時間 19時30分 20:00閉館			20:00					
21:00	21:15-21:45 UBOUND MAKIKO		20:30-22:00 フリースピニング							21:00	21:00-21:45 ダンスワークアウト AYUMI					○スタジオ開始5分以降のクラスへはご参加いただけません。 ○すべてのレッスンをWEB予約制とさせていただきます。 6月20日(土)より7月レッスンの予約受付を開始いたします。 ○レッスン開始10分前にスタジオを開場いたしますので、担当インストラク ターへお名前をフルネームでお申し付けください。 ○ヨガ・ピラティス・パレトン・姿勢改善・骨盤調整ストレッチ・身体改善教 室・GROUP CENTERGY・サーフフィットはシューズなしでご参加いただけます。 ○定員は以下の通りです。 エナジースタジオ：20名 マインドスタジオ：19名 サーフフィット：10名 グループスタジオ：6名			21:00				
22:00										22:00												22:00	
ジムエリア利用終了時間 22時30分																			22:00				
23:00閉館																		23:00					