

# ILEX THE CLUB 名駅SKY レッスンタイムスケジュール 2023年4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	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <b>定員人数について</b>                      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                 </div>		
9:00	7:45~11:00 フリータイム	7:45~11:15 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 フリータイム	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 フリータイム	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 フリータイム	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 フリータイム	8:50~12:15 フリーサイクル			
10:00																		
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	11:00~13:45 フリーサイクル	11:00~11:45 パワーヨガ 吉満博子		11:15~12:00 バレトン 都美香	11:35~12:20 MEGADANZ ZUMBA 奈蔵和香	10:15~11:30 フリータイム	10:15~11:30 フリーサイクル	10:30~11:15 CORE KOTA		
12:00																		
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	12:15~13:00 リラクゼーション ホットヨガ 都美香	12:45~14:00 フリーサイクル	12:00~12:45 キレイホットヨガ 吉田治子	12:55~13:40 バレトン 吉満博子	11:00~13:45 フリーサイクル	12:30~13:15 CENTERGY AIRA	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 THE TRIP ayaka	12:20~13:05 ナチュラルヨガ 都美香	12:15~13:00 ライブUPホットヨガ AIRA	12:30~13:00 THE TRIP ayaka	12:45~13:15 BODYATTACK スタッフ	13:00~13:45 キレイホットヨガ KUMIKO	13:30~14:00 RPM 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	13:30~14:15 パワービューティー ホットヨガ ASAMI		14:00~14:30 CORE ayaka	13:15~14:00 リラクゼーション ホットヨガ HIRO	14:00~14:45 オンライン フィットネス	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	14:05~14:50 CENTERGY AIRA	13:35~14:20 FIGHT DO KAZUKI	13:30~14:15 キレイホットヨガ ASAMI	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	14:40~15:00 女性限定 くびれメイク KAZUKI	14:30~15:00 sprint 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							14:45~15:30 リラクゼーション ホットヨガ ゆう子	15:00~15:45 オンライン フィットネス				
16:00																		
17:00	14:45~19:00 フリータイム	15:00~18:15 リラックス溶岩浴	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 リラックス溶岩浴		15:00~18:25 フリータイム	14:15~18:15 リラックス溶岩浴		15:00~19:15 フリータイム	15:00~18:45 リラックス溶岩浴	17:00~19:15 フリーサイクル	15:05~18:15 フリータイム	15:45~18:20 リラックス溶岩浴	17:00~18:30 フリーサイクル			
18:00																		
19:00	18:30~19:15 フロアピラティス HIDEMI		19:00~19:30 RPM バーチャル	18:30~19:15 CENTERGY AIRA	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	18:45~19:30 THE TRIP バーチャル	19:30~20:15 CORE ayaka	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	18:30~19:15 バレトン SHINOBU	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	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <b>プログラム参加について</b>                      ●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。                      ●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。                 </div>		
20:00	19:15~20:00 CENTERGY KOTA	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				20:15~21:00 BODYATTACK KOTA	20:05~20:50 ホットピラティス SHINOBU	20:30~21:15 THE TRIP バーチャル	19:35~20:20 FIGHT DO KAZUKI	20:00~20:45 キレイホットヨガ MIKI	19:50~20:20 オンライン フィットネス			
21:00	20:20~21:05 BODYATTACK KOTA			20:35~21:05 FIGHT DO ayaka	20:35~22:00 フリータイム					20:35~21:20 ZUMBA kana	21:10~22:00 フリータイム		20:40~21:25 MEGADANZ ZUMBA 下山真理奈	21:00~22:00 フリータイム	20:35~21:20 THE TRIP バーチャル			
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					