

ILEX THE CLUB 名駅SKY レッスンタイムスケジュール 2024年5月6日~11日

【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	SKYスタジオ	ホットヨガスタジオ	SKYスタジオ	ホットヨガスタジオ	SKYスタジオ	ホットヨガスタジオ	SKYスタジオ	ホットヨガスタジオ	SKYスタジオ	ホットヨガスタジオ
7:30												
8:00												
9:00			7:45~11:00 フリータイム		7:45~11:00 フリータイム	7:45~10:40 フリータイム	7:45~10:45 フリータイム		7:45~10:45 フリータイム	7:45~10:45 フリータイム		
10:00				7:45~12:00 フリータイム				7:45~11:45 フリータイム				
11:00						10:55~11:40 ボディメイクホットヨガ 吉田治子	11:00~11:45 ボディメイクヨガ 吉満博子		11:00~11:45 パレトン 都美香	11:00~11:30 筋膜リリースストレッチ	10:30~11:30 MEGADANZ + エレメント 奈蔵和香	10:15~12:45 フリータイム
12:00	11:25~12:10 ナチュラルヨガ HIRO	11:30~12:15 キレイホットヨガ 吉田治子	11:15~12:00 リフレッシュヨガ HIRO		11:15~12:00 ナチュラルヨガ 吉満博子							
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	12:45~13:30 CENTERGY KOTA	12:15~13:00 リラクゼーションホットヨガ HIRO	12:20~13:05 パレトン 吉満博子	12:00~12:45 キレイホットヨガ 吉田治子	12:30~13:15 リフレッシュヨガ KUMIKO	12:05~12:50 癒やしHOTヨガ 吉満博子	12:05~12:50 ナチュラルヨガ 都美香	11:45~13:15 フリータイム	12:45~13:30 LES MILLS BODYATTACK コラボ	13:00~13:45 キレイホットヨガ KUMIKO
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 eri	13:50~14:20 CORE 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		13:45~14:30 CENTERGY KOTA			13:30~14:15 キレイホットヨガ ASAMI	13:50~14:35 FIGHT DO コラボ	14:10~14:55 ボディメイクホットヨガ 吉満博子
15:00				14:35~15:20 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		15:15~16:00 リラクゼーションホットヨガ 吉満博子
16:00	14:45~18:00 フリータイム	15:00~18:00 リラックス溶岩浴	14:35~18:45 フリータイム		14:15~18:15 リラックス溶岩浴		15:00~18:25 フリータイム	15:00~18:45 リラックス溶岩浴	14:00~18:20 フリータイム		15:20~16:05 ZUMBA Yuka	16:15~18:00 リラックス溶岩浴
17:00										15:45~18:15 リラックス溶岩浴		
18:00												
19:00	ジムエリア利用終了時間/18:30			18:30~19:15 リラクゼーションホットヨガ 祖父江麻紀	19:00~19:45 CORE KOTA	18:30~19:15 キレイホットヨガ eri	18:40~19:10 CORE ayaka		18:35~19:20 パレトン SHINOBU	18:30~19:15 骨盤ケアストレッチ 下山真理奈	ジムエリア利用終了時間/18:30	
20:00			19:00~20:00 CENTERGY KOTA	19:35~20:20 キレイホットヨガ 祖父江麻紀		19:35~20:20 リラクゼーションホットヨガ eri	19:30~20:15 FIGHT DO ayaka	19:00~19:45 リラクゼーションホットヨガ SHINOBU	19:40~20:25 MEGADANZ 下山真理奈	19:45~20:30 キレイホットヨガ SHINOBU		
21:00			20:15~20:45 LES MILLS BODYATTACK KOTA		20:15~21:15 LES MILLS BODYATTACK KOTA		20:35~21:20 ZUMBA kana	20:05~20:50 ホットピラティス SHINOBU	20:45~21:30 FIGHT DO MAKIKO			
22:00			21:05~21:35 FIGHT DO KOTA	20:35~22:00 フリータイム		20:35~22:00 フリータイム		21:10~22:00 フリータイム		21:00~22:00 フリータイム		
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				

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。