

ILEX THE CLUB 名駅

2020年 8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													ジムエリア利用開始時間 11時00分					
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		11:00-11:45 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 SurfFit ベーシック REINA	
12:00	12:30-13:15 XSS 奈蔵和香				12:30-13:15 フロアーピラティス 迫口 律子		12:30-13:15 XSS 成久 奈緒美			12:15-13:00 ナチュラルヨガ 都美香				12:15-13:00 骨盤調整ストレッチ				
13:00		H 12:45-13:30 リラクゼーション ホットヨガ HIRO								12:45-13:30 POWER maho						13:00-13:45 FIGHTDO ayaka		
14:00	13:45-14:30 MEGADANZ 奈蔵和香	14:00-14:45 ナチュラルヨガ 勝川 美紀	13:00-16:00 フリースピニング	13:30-14:15 UBOUND KOTA						14:00-14:45 MEGADANZ 館取 由真							14:00-14:45 マーシャルフローヨガ maho	
15:00	15:10-15:55 CENTERGY AYUMI			15:00-15:45 ZUMBA 早川 みどり	女性専用 14:30-15:15 SurfFit ベーシック YUNA	13:00-16:00 フリースピニング				14:30-15:15 マーシャルフローヨガ ゆう子	女性専用 14:45-15:30 SurfFit ベーシック YUNA	13:00-16:00 フリースピニング	14:15-15:00 POWER DAITO				15:00-15:45 CENTERGY KOTA	
16:00							15:15-15:45 UBOUND DAITO									14:00-18:00 フリースピニング	15:30-16:15 ナチュラルヨガ 吉満 博子	
17:00													16:30-17:00 UBOUND DAITO				16:30-17:15 LES MILLS BODYATTACK KOTA	
18:00																	17:30-18:00 骨盤調整ストレッチ	
19:00	18:35-19:20 FIGHTDO KentaRock	18:30-19:15 フロアーピラティス HIDEMI	18:00-19:30 フリースピニング	19:00-19:30 LES MILLS BODYATTACK KOTA	18:30-19:15 CENTERGY YUNA	18:00-19:30 フリースピニング				18:40-19:25 POWER YUNA	H 18:35-19:20 身体改善教室 渋谷 康太	18:00-20:05 フリースピニング						
20:00	19:40-20:25 LES MILLS BODYATTACK MAKIKO	女性専用 19:45-20:30 SurfFit ビューティー ローワボディ AYUMI	19:45-20:15 KentaRock	20:00-20:45 MEGADANZ 奈蔵和香			19:45-20:15 YUNA			19:45-20:30 UBOUND			18:00-22:00 フリースピニング					
21:00	20:45-21:30 UBOUND MAKIKO				H 20:15-21:00 リラクゼーション ホットヨガ 奈良部 紫文	20:15-22:00 フリースピニング	20:15-21:00 ZUMBA 牧野 智基			20:00-20:45 リフレッシュヨガ SHINOBU	20:20-21:05 女性専用 SurfFit MIKI	20:20-20:50 YUNA						
22:00										21:00-21:45 MEGADANZ 下山 真理奈								
23:00	ジムエリア利用終了時間 22時30分																	

○スタジオ開始後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。
 7月20日(月)より8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・バレトン・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の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

1・3週目：
ベーシック
2・4週目：
サーキットシェイプステップ