

ILEX THE CLUB 名駅

2020年 お盆レッスンタイムスケジュール

8/10(月)

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

ジムエリア利用開始時間
11時00分

11:30-12:15

骨盤調整ストレッチ

12:50-13:35

FIGHTDO
KentaRock

12:45-13:30

H リラクゼーション
ホットヨガ
HIRO

14:00-14:45

ナチュラルヨガ
勝川美紀

15:10-15:55

CENTERGY
AYUMI

16:30-17:15

Surf Fit
JAPAN
ビューティー
ローワボディ

17:00-17:45

LES MILLS
BODYATTACK
MAKIKO

18:15-19:00

UBOUND
MAKIKO

18:00-18:45

フロアーピラティス
HIDEMI

ジムエリア利用終了時間
19時30分

20:00閉館

定員

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

8/11(火)

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

12:15-13:00

FIGHTDO
REINA

12:30-13:15

マーシャルフローヨガ
maho

13:30-14:15

UBOUND
DAITO

15:00-15:45

ZUMBA
早川みどり

16:30-17:15

Surf Fit
JAPAN
ビューティー
ローワボディ

18:45-19:30

POWER
YOSHITO

20:00-20:45

UBOUND
YOSHITO

20:15-21:00

H 身体改善教室
佐々木大斗

18:30-19:15

Surf Fit
JAPAN
サーキット
ベーシック
YUNA

18:00-19:30

フリースピーニング

19:45-20:15

YUNA

20:15-22:00

フリースピーニング

20:00-20:45

SPECIAL PROGRAM
8/11(火)
18:30-19:15
男性専用 Surf Fitベーシック

8/12(水)

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

11:30-12:00

CENTERGY
REINA

12:30-13:15

XSS
成久奈緒美

14:00-14:45

MEGADANZ
餌取由真

15:15-15:45

UBOUND
KOTA

18:30-19:15

ナチュラルヨガ
SHINOBU

19:00-19:45

FIGHTDO
DAIKI

20:15-21:00

MEGADANZ
DAIKI

20:20-20:50

YUNA

20:50-22:00

フリースピーニング

19:45-20:30

リフレッシュヨガ
SHINOBU

20:15-21:00

MEGADANZ
DAIKI

20:20-20:50

YUNA

20:50-22:00

フリースピーニング

8/14(金)

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

11:30-11:50

チーターステップ

12:45-13:30

POWER
maho

14:30-15:15

マーシャルフローヨガ
ゆう子

18:45-19:15

UBOUND

19:45-20:30

LES MILLS
BODYATTACK
KOTA

21:00-21:45

MEGADANZ
下山真理奈

11:00-11:45

フロアーピラティス
西村太一

12:15-13:00

ナチュラルヨガ
都美香

14:15-15:00

女性専用
サーキット
シェイプステップ
AYUMI

18:35-19:20

CENTERGY
AYUMI

20:20-21:05

女性専用
サーキット
シェイプステップ
MIKI

13:00-16:00

フリースピーニング

18:00-22:00

フリースピーニング

8/15(土)

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

11:30-12:00

MEGADANZ
EMIRU

12:45-13:30

POWER
DAITO

14:15-15:00

リフレッシュヨガ
kumi

16:30-17:00

UBOUND
DAITO

17:45-18:15

姿勢改善ストレッチ

14:00-18:00

フリースピーニング

15:15-16:00

POWER
HIKARU

16:30-17:15

MEGADANZ
HIKARU

18:00-19:30

フリースピーニング

13:00-13:45

FIGHTDO
ayaka

14:00-14:45

CENTERGY
KOTA

15:30-16:15

ナチュラルヨガ
吉満博子

17:30-18:00

骨盤調整ストレッチ

8/16(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

11:45-12:30

女性専用
サーキット
ベーシック
REINA

13:00-13:45

FIGHTDO
ayaka

14:00-14:45

CENTERGY
KOTA

15:30-16:15

ナチュラルヨガ
吉満博子

17:30-18:00

骨盤調整ストレッチ

14:00-18:00

フリースピーニング

15:15-16:00

POWER

16:30-17:15

MEGADANZ

ジムエリア利用終了時間
19時30分

20:00閉館

○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ご参加いただけます。

23:00閉館