

# ILEX THE CLUB 名駅SKY レッスンタイムスケジュール 2023年5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	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	7:45~11:15 フリータイム	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		7:45~11:00 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								
11:00												
12:00	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	11:15~12:00 リフレッシュヨガ 都美香		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	11:00~11:45 パワーヨガ 吉満博子		11:15~12:00 バレトン 都美香	11:00~11:30 筋膜リリースストレッチ	10:30~11:15 <b>CORE</b> KOTA	10:15~11:15 フリータイム
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	12:30~13:15 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		12:00~12:45 キレイホットヨガ 吉田治子	12:05~12:50 リラクゼーションホットヨガ 吉満博子		12:20~13:05 ナチュラルヨガ 都美香	12:15~13:00 ライフUPホットヨガ AIRA	11:35~12:20 <b>MEGADANZ</b> 奈蔵和香	11:30~12:15 ライフUPホットヨガ AIRA
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	13:45~14:30 <b>CENTERGY</b> KOTA	13:30~14:15 パワービューティーホットヨガ ASAMI	12:55~13:40 バレトン 吉満博子	13:15~14:00 リラクゼーションホットヨガ HIRO	13:00~13:45 フリータイム		13:25~13:45 Beauty Line AIRA	13:30~14:15 キレイホットヨガ ASAMI	12:40~13:00 女性限定 THE Peach Hip AIRA	13:00~13:45 キレイホットヨガ KUMIKO
15:00			14:50~15:20 <b>CORE</b> KOTA	14:35~15:20 キレイホットヨガ ASAMI				13:45~14:30 <b>CENTERGY</b> AIRA	14:00~14:45 ホットピラティス AKO	14:05~14:50 <b>CENTERGY</b> AIRA	13:25~13:55 女性限定 <b>BOOYATTACK</b> スタッフ	14:15~15:00 <b>FIGHT DO</b> KAZUKI
16:00		15:00~18:15 リラクセス溶岩浴		15:35~18:15 リラクセス溶岩浴		14:15~18:15 リラクセス溶岩浴			14:45~15:30 リラクゼーションホットヨガ ゆう子	15:05~18:15 フリータイム	14:10~14:55 ボディメイクホットヨガ 吉満博子	14:10~14:55 ボディメイクホットヨガ 吉満博子
17:00	14:45~19:00 フリータイム		15:35~18:15 フリータイム	15:35~18:15 リラクセス溶岩浴	15:00~18:25 フリータイム		15:00~19:15 フリータイム				15:20~16:05 <b>MEGADANZ</b> 南木あさみ	15:15~16:00 リラクゼーションホットヨガ 山下真澄
18:00												
19:00		18:30~19:15 フロアピラティス HIDEMI	18:30~19:15 <b>CENTERGY</b> AIRA	18:30~19:15 リラクゼーションホットヨガ MAKI		18:30~19:15 マーシャルフローホットヨガ mika			18:35~19:20 バレトン 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	19:15~20:00 <b>CENTERGY</b> KOTA	19:45~20:30 リラクゼーションホットヨガ HIRO	19:30~20:15 <b>ZUMBA</b> yuki	19:35~20:20 キレイホットヨガ MAKI	19:00~19:45 <b>CORE</b> KOTA	19:35~20:05 筋膜リリースストレッチ		19:30~20:15 <b>CORE</b> ayaka	19:00~19:45 リラクゼーションホットヨガ SHINOBU	19:40~20:25 <b>MEGADANZ</b> 下山真理奈	19:45~20:30 キレイホットヨガ SHINOBU	
21:00	20:20~21:05 <b>BOOYATTACK</b> KOTA		20:35~21:05 <b>FIGHT DO</b> ayaka		20:15~21:00 <b>BOOYATTACK</b> KOTA			20:35~21:20 <b>ZUMBA</b> kana	20:05~20:50 ホットピラティス SHINOBU	20:45~21:30 <b>FIGHT DO</b> KAZUKI		
22:00				20:35~22:00 フリータイム		20:20~22:00 フリータイム			21:10~22:00 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。