

ILEX THE CLUB 名駅SKY レッスンタイムスケジュール 2021年10月・11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 | 定員数について 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 | | | |
| 9:00 | 7:45~11:00 フリータイム | 7:45~10:15 フリータイム | | 7:45~11:00 フリータイム | 7:45~12:00 リラクセス浴 | | 7:45~11:00 フリータイム | 7:45~10:40 リラクセス浴 | | 7:45~10:45 フリータイム | | 7:45~11:10 フリータイム | 7:45~10:45 リラクセス浴 | | | | | | |
| 10:00 | | 10:30~11:00 骨盤調整ストレッチ | | | | 8:45~11:30 フリーサイクル | | | 10:00~10:45 オンライン フィットネス | | | 10:00~10:45 オンライン フィットネス | | | 9:00~12:45 フリーサイクル | 10:15~10:45 フリータイム | | | |
| 11:00 | 11:15~12:00 LES MILLS BODYBALANCE バーチャル | 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 | | | 11:15~11:45 CENTERGY YUNA | 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 | | | 11:25~12:10 バレトン 都美香 | 11:00~12:00 フリーサイクル | 11:00~11:45 MEGADANZ 下山真理奈 | | | 10:15~11:45 フリーサイクル | |
| 12:00 | | | | | | 11:45~12:30 THE TRIP バーチャル | | | 12:05~12:50 ナチュラルヨガ Fumika | | | 12:15~12:45 LES MILLS RPM バーチャル | | | 11:45~13:15 リラクセス浴 | 12:05~12:50 ダンスエアロ 下山真理奈 | | | 12:00~12:30 THE TRIP 太田もえ |
| 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 フロアーピラティス 迫口律子 | | | | 12:00~12:45 キレイホットヨガ 吉田治子 | | 12:30~12:50 コアトレーニング 橋本哲也 | | | 12:30~13:15 ナチュラルヨガ 都美香 | | | 13:00~13:30 THE TRIP YUNA | 13:15~13:45 LES MILLS CORE ayaka | | 13:00~13:30 sprint 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 | | 13:45~14:30 CENTERGY 太田もえ | | | 13:35~14:20 LES MILLS BODYBALANCE バーチャル | 13:05~13:50 ボディメイク ホットヨガ Fumika | | 13:45~14:30 リフレッシュヨガ KUMIKO | | | 14:00~14:30 LES MILLS CORE YUNA | 13:30~14:15 キレイホットヨガ ASAMI | | | 14:00~14:45 キレイホットヨガ KUMIKO | 13:45~15:30 フリーサイクル | |
| 15:00 | 15:00~15:30 CENTERGY YUNA | | | 14:50~15:20 LES MILLS CORE KOTA | 14:35~15:20 キレイホットヨガ ASAMI | | 14:45~15:30 フロアーピラティス AKO | 14:15~15:00 リラクゼーション ホットヨガ HIRO | | 15:00~15:30 LES MILLS CORE YUNA | | | 15:15~15:45 barre バーチャル | 14:45~15:30 リラクゼーション ホットヨガ ゆう子 | | | 15:30~16:15 MEGADANZ 太田もえ | 15:45~16:30 THE TRIP バーチャル | |
| 16:00 | | 15:00~18:45 フリーサイクル | | 15:35~17:45 フリータイム | 15:35~18:15 リラクセス浴 | | | 15:15~18:15 リラクセス浴 | | 15:45~17:45 フリータイム | | | 16:00~18:15 フリータイム | 15:45~18:20 リラクセス浴 | | | 16:35~17:20 バレトン 吉満博子 | 16:45~18:00 フリーサイクル | |
| 17:00 | 15:45~18:15 フリータイム | 15:00~18:25 リラクセス浴 | | 18:00~18:30 LES MILLS CORE バーチャル | | | | 15:45~18:25 フリータイム | | 18:00~18:30 barre バーチャル | | | 18:30~19:15 CENTERGY YUNA | 18:35~19:20 ホット身体改善教室 渋谷康太 | | | 19:00~19:30 オンライン フィットネス | | |
| 18:00 | | | | 18:45~19:15 フリータイム | 18:30~19:15 リラクゼーション ホットヨガ MAKI | | 18:40~19:10 LES MILLS CORE ayaka | 18:30~19:15 マーシャルフロー ホットヨガ 太田もえ | | 19:00~19:30 LES MILLS CORE KOTA | | | 19:35~20:20 CENTERGY MAIKIKO | 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 | | |
| 19:00 | 18:30~19:15 フロアーピラティス HIDEMI | 18:40~19:25 マーシャルフロー ホットヨガ 太田もえ | 19:00~19:30 LES MILLS RPM バーチャル | | | | | | 19:35~20:05 骨盤調整ストレッチ | | | 20:00~20:45 CENTERGY KOTA | 20:30~21:15 THE TRIP DOME | 20:00~20:45 CENTERGY KOTA | | | 20:45~21:30 THE TRIP バーチャル | | |
| 20:00 | | | | 19:30~20:15 MEGADANZ 奈蔵和香 | 19:35~20:20 キレイホットヨガ MAKI | | 19:30~20:15 FIGHTDO KentaRock | 19:35~20:05 骨盤調整ストレッチ | | 20:05~20:50 ホットピラティス SHINOBU | | | 20:40~21:25 MEGADANZ 下山真理奈 | 21:00~22:00 リラクセス浴 | | | | | |
| 21:00 | 20:40~21:25 FIGHTDO MAIKIKO | 20:30~21:15 リラクゼーション ホットヨガ HIRO | | 20:45~21:30 ダンスエアロ 奈蔵和香 | 20:35~22:00 リラクセス浴 | | 20:35~21:20 MEGADANZ 太田もえ | 20:20~22:00 リラクセス浴 | | 21:05~21:35 LES MILLS BODYBALANCE バーチャル | | | | 21:10~22:00 リラクセス浴 | | | | | |
| 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 | | | | | | |

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。
- プログラム開始前の待機時は、新型コロナウイルス感染予防のため、ソーシャルディスタンスに配慮し、会話を控えさせていただきます。