

ILEX THE CLUB 名駅SKY レッスンタイムスケジュール 2023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	
7:30	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
8:00											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	
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				7:45~11:45 フリータイム				
11:00											10:30~11:15 MEGADANZ 奈蔵和香	10:15~11:15 フリータイム
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	11:35~12:20 CORE KOTA	11:30~12:15 ライフUPホットヨガ AIRA
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 都美香		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 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	女性限定 12:40~13:00 THE Peach Hip 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 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	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	13:45~14:30 CENTERGY AIRA	13:00~13:45 フリータイム	女性限定 13:25~13:45 Beauty Line AIRA	13:30~14:15 キレイホットヨガ ASAMI	13:25~13:55 BODYATTACK スタッフ	13:00~13:45 キレイホットヨガ KUMIKO
15:00				14:35~15:20 キレイホットヨガ ASAMI							14:15~15:00 FIGHT DO KAZUKI	14:10~14:55 ボディメイクホットヨガ 吉満博子
16:00	14:45~18:30 フリータイム	15:00~18:15 リラックス溶岩浴	14:35~18:45 フリータイム		14:45~18:45 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		14:45~15:30 リラクゼーションホットヨガ ゆう子	15:20~16:05 MEGADANZ 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
17:00				15:35~18:15 リラックス溶岩浴				15:00~18:45 リラックス溶岩浴		15:45~18:15 リラックス溶岩浴		16:15~18:00 リラックス溶岩浴
18:00												
19:00	18:45~19:30 CENTERGY KOTA	18:30~19:15 フロアピラティス HIDEMI	19:00~19:45 CENTERGY AIRA	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 マーシャルフローホットヨガ mika	18:40~19:10 CORE ayaka	19:00~19:45 リラクゼーションホットヨガ SHINOBU	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 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。	
20:00	19:50~20:35 BODYATTACK KAZUKI	19:45~20:30 リラクゼーションホットヨガ HIRO	20:15~21:00 MEGADANZ AIRA	19:35~20:20 キレイホットヨガ 祖父江麻紀	20:15~21:00 BODYATTACK KOTA	19:35~20:05 筋膜リリースストレッチ	19:30~20:15 FIGHT DO ayaka	20:05~20:50 ホットピラティス 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	20:50~22:00 フリータイム	20:45~22:00 フリータイム		20:35~22:00 フリータイム		20:20~22:00 フリータイム	20:35~21:20 ZUMBA kana	21:10~22:00 フリータイム	20:45~21:30 FIGHT DO KAZUKI	21:00~22:00 フリータイム		
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			