

ILEX THE CLUB 名駅SKY レッスンタイムスケジュール 2022年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	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	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	7:45~11:00 フリータイム	7:45~10:15 フリータイム	7:50~8:35 THE TRIP バーチャル	7:45~11:00 フリータイム	7:45~12:00 リラックス溶岩浴	7:50~8:35 THE TRIP バーチャル	7:45~11:00 フリータイム	7:45~10:40 リラックス溶岩浴	7:50~8:35 THE TRIP バーチャル	8:00	7:45~10:45 フリータイム	7:45~11:45 リラックス溶岩浴	7:50~8:35 THE TRIP バーチャル	7:45~11:00 フリータイム	7:45~10:45 リラックス溶岩浴	7:50~8:35 THE TRIP バーチャル	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 VRサイクルスタジオ／15名 MEGADANZ・ZUMBA・ダンスエアロ/15名 BODYATTACK／13名			8:00		
9:00																						9:00
10:00																						10:00
10:00		10:30~11:00 骨盤ケアストレッチ	8:50~10:45 フリーサイクル			8:50~11:30 フリーサイクル			10:00~10:45 オンライン フィットネス	10:00			8:50~12:45 フリーサイクル							10:00		
11:00											11:00										11:00	
11:00	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		11:00~11:45 THE TRIP バーチャル	11:15~12:00 リフレッシュヨガ 都美香		11:45~12:30 THE TRIP バーチャル	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	11:00~13:45 フリーサイクル	11:00	11:00~11:45 パワーヨガ 吉満博子				11:25~12:10 バレトン 都美香	11:00~11:30 筋膜リリースストレッチ	10:30~11:15 LES MILLS CORE KOTA	10:15~13:45 リラックス溶岩浴	10:15~11:30 フリーサイクル	11:00	
12:00											12:00										12:00	
12:00											12:00										12:00	
12:00										12:00										12:00		
12:00										12:00										12:00		
12:00										12:00										12:00		
12:00										12:00										12:00		
12:00										12:00										12:00		
12:00										12:00										12:00		
12:00										12:00										12:00		
12:00										12:00										12:00		
12:00										12:00										12:00		
12:00										12:00										12:00		
12:00										12:00										12:00		
12:00										12:00										12:00		
12:00										12:00										12:00		
12:00										12:00										12:00		
12:00										12:00										12:00		
12:00										12:00										12:00		
12:00										12:00										12:00		
12:00										12:00										12:00		
12:00										12:00										12:00		
12:00										12:00										12:00		
12:00										12:00										12:00		
12:00										12:00										12:00		
12:00										12:00										12:00		
12:00										12:00										12:00		
12:00										12:00										12:00		
12:00										12:00										12:00		
12:00										12:00										12:00		
12:00										12:00										12:00		
12:00										12:00										12:00		
12:00										12:00										12:00		
12:00										12:00										12:00		
12:00										12:00										12:00		
12:00										12:00										12:00		
12:00										12:00										12:00		
12:00										12:00										12:00		
12:00										12:00										12:00		
12:00										12:00										12:00		
12:00										12:00										12:00		
12:00										12:00										12:00		
12:00										12:00										12:00		
12:00										12:00										12:00		
12:00										12:00										12:00		
12:00										12:00										12		