

ILEX THE CLUB 名駅SKY レッスンタイムスケジュール 2023年12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		7:45~10:45 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	11:25~12:10 ナチュラルヨガ HIRO	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		11:45~12:30 ナチュラルヨガ 吉満博子	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		11:00~11:45 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 MEGADANZ 奈蔵和香
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	12:05~12:50 ナチュラルヨガ 都美香	12:15~13:00 ボディメイクホットヨガ ASAMI	11:35~12:20 CORE KOTA
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	14:00~14:30 CORE ayaka	13:15~14:00 リラクゼーションホットヨガ HIRO		13:45~14:30 CENTERGY KOTA	13:00~13:45 フリータイム	13:15~13:45 CORE ayaka	13:30~14:15 キレイホットヨガ ASAMI	12:40~13:00 THE Peach Hip KOTA
15:00				14:35~15:20 キレイホットヨガ ASAMI							14:45~15:30 リラクゼーションホットヨガ ゆう子	13:25~13:55 BODYATTACK スタッフ
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	15:35~18:15 リラックス溶岩浴	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	15:00~18:45 リラックス溶岩浴	14:00~18:20 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	14:15~15:00 FIGHT DO KAZUKI
17:00											15:45~18:15 リラックス溶岩浴	13:00~13:45 キレイホットヨガ KUMIKO
18:00											15:20~16:05 MEGADANZ 南木あさみ	15:00~15:50 リラックス溶岩浴
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 MEGU	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 キレイホットヨガ 週替わり		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
20:00	19:50~20:35 BODYATTACK KAZUKI	19:35~20:20 リラクゼーションホットヨガ ゆう子	20:15~21:00 FIGHT DO MEGU	19:35~20:20 キレイホットヨガ 祖父江麻紀	20:15~21:00 BODYATTACK KOTA	19:35~20:20 リラクゼーションホットヨガ 週替わり		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	プログラム参加について
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				20:35~21:20 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	●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。
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		

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

12月6日 祖父江麻紀
 12月13日 ゆう子
 12月20日 ゆう子
 12月27日 SHINOBU