

アイレクススポーツクラブ PREMIA レッスンタイムスケジュール 2021年8月9日

【営業時間】24時間営業
 【スタッフ在館時間】月～水・金/10:00～23:00 土曜/10:00～21:00 日祝/10:00～20:00

	月曜日				火曜日				水曜日				金曜日				土曜日				日曜日																	
	スタジオα	スタジオβ	暗闇スタジオ	プールエリア	スタジオα	スタジオβ	暗闇スタジオ	プールエリア	スタジオα	スタジオβ	暗闇スタジオ	プールエリア	スタジオα	スタジオβ	暗闇スタジオ	プールエリア	スタジオα	スタジオβ	暗闇スタジオ	プールエリア	スタジオα	スタジオβ	暗闇スタジオ	プールエリア														
10:00																																						
10:30~11:15	ナチュラルヨガ 北尾千恵子				かんたんエアロ 松本善乃			10:30~11:15 ウォーターシェイプ45 服部志保	10:30~11:15 身体改善教室 中村隼人	8/4 宮本健二 8/11 鬼頭英司 8/18 宮本健二 8/25 鬼頭英司	9/1 宮本健二 9/8 鬼頭英司 9/15 宮本健二 9/22 鬼頭英司 9/29 宮本健二		10:30~11:15 ナチュラルヨガ 北尾千恵子				10:15~10:45 おはようストレッチ スタッフ	10:15~10:45 RPM バーチャル	10:30~11:15 ウォーターシェイプ45 伊藤裕子	8/7 大谷真理子 8/14 成田文昭 8/28 成田文昭	9/4 大谷真理子 9/11 成田文昭 9/18 大谷真理子 9/25 成田文昭																	
11:00			11:00~11:30 THE TRIP バーチャル							10:45~11:30 太極拳 週替わり	11:00~11:30 THE TRIP スタッフ						11:00~11:45 やさしい太極拳 週替わり	11:15~11:45 THE TRIP スタッフ	11:30~12:00 ナチュラルヨガ 清沢ミカ	11:30~12:00 はじめて平泳ぎ 濱田拓実	11:30~12:15 ナチュラルヨガ 内藤圭那恵																	
12:00	ZUMBA 光岡真紀	11:30~12:15 リフレッシュヨガ SARA	12:00~12:30 THE TRIP スタッフ		11:45~12:30 ナチュラルヨガ 山下真澄	11:30~12:15 CENTERGY 隼人	12:00~12:30 THE TRIP バーチャル		12:00~12:45 かんたんエアロ 吉川和美				12:00~12:45 かんたんエアロ 吉川和美				11:45~12:30 アクアフィット 中村隼人	12:30~13:00 THE TRIP バーチャル	12:30~13:00 はじめてクロール 中村隼人	12:30~13:15 CENTERGY	12:30~13:00 RPM バーチャル	12:45~13:30 FITTING yuki																
13:00	12:40~13:25 かんたんエアロ 河合三千代	13:00~13:45 マーシャル フローヨガ スタッフ	13:30~14:00 RPM バーチャル	13:10~13:40 はじめて背泳ぎ 服部優佳	13:00~13:45 Fun! Fun! エアロ 週替わり	13:30~14:00 FIGHTDO 隼人	13:30~14:00 RPM バーチャル		13:00~13:45 フロアー ピラティス 伊藤理香				13:00~13:45 フロアー ピラティス 伊藤理香				13:00~13:45 フィットネス 片江有子	13:15~13:45 THE TRIP スタッフ	13:05~13:35 スイムトレーニング スタッフ	13:30~13:45 IZUMI	13:45~14:15 THE TRIP バーチャル	14:00~14:30 BODYATTACK YUKA																
14:00	13:45~14:30 オリジナル エアロ 村岡雅恵			12:45~14:15 ゆっくり泳ごう 服部優佳	14:15~15:00 オリジナル エアロ 週替わり		14:30~15:00 THE TRIP スタッフ		14:20~14:50 UBOUND TAKUMI	14:00~14:30 RPM バーチャル			14:00~14:45 パワーヨガ 小川京子				14:15~15:00 Fun! Fun! エアロ 村岡雅恵	14:30~15:00 THE TRIP バーチャル		13:45~14:30 POWER CARDIO TAKUMI	14:45~15:15 THE TRIP スタッフ	15:00~15:45 マーシャル フローヨガ 中村隼人	14:00~14:30 BODYATTACK YUKA															
15:00	15:00~15:45 CENTERGY YUKA	14:45~15:15 姿勢改善リフレッシュ スタッフ	15:00~15:30 THE TRIP バーチャル	8/3 篠原ゆきえ 8/10 小柳るみ 8/17 渡邊健人 8/24 小柳るみ 8/31 渡邊健人		15:15~16:00 身体改善教室 中村隼人	15:45~16:15 THE TRIP バーチャル		15:15~15:45 POWER CARDIO 隼人	15:00~15:30 RPM バーチャル			15:00~15:30 RPM バーチャル				15:20~15:50 UBOUND yuki	15:45~16:15 RPM バーチャル		15:00~15:45 ZUMBA 小畑ゆうみ	15:45~16:15 RPM バーチャル	15:00~15:45 マーシャル フローヨガ 中村隼人	15:00~15:30 THE TRIP バーチャル															
16:00			16:00~16:30 THE TRIP バーチャル	9/7 小柳るみ 9/14 篠原ゆきえ 9/21 小柳るみ 9/28 渡邊健人			16:45~17:15 RPM バーチャル														16:15~17:00 FIGHTDO 隼人	16:15~17:00 FIGHTDO 隼人																
17:00																																						
18:00																					17:40~18:25 BODYATTACK 週替わり	17:00~17:30 THE TRIP バーチャル	17:30~18:15 CENTERGY 隼人															
19:00	19:10~19:55 mscFDRNZ 城間 操		19:45~20:15 THE TRIP スタッフ		19:10~19:55 UBOUND YUKA		19:30~20:00 はじめてクロール 古橋智哉	19:45~20:15 THE TRIP スタッフ	19:10~19:55 CENTERGY 隼人				19:00~19:30 RPM バーチャル				19:10~19:55 POWER CARDIO TAKUMI	19:15~19:45 THE TRIP スタッフ		18:45~19:30 FIGHTDO 週替わり	19:45~20:15 姿勢改善リフレッシュ スタッフ	19:45~20:15 姿勢改善リフレッシュ スタッフ																
20:00	20:15~21:00 ZUMBA YUKKO	20:00~20:45 ナチュラルヨガ 内藤圭那恵			20:15~21:00 ZUMBA Hickey	20:05~20:50 パワーヨガ 内藤圭那恵	20:05~20:35 ゆっくり泳ごう 古橋智哉	20:45~21:15 THE TRIP バーチャル	20:15~21:00 FIGHTDO 大津輝幸	20:25~20:55 姿勢改善リフレッシュ スタッフ	20:30~21:00 はじめてバタフライ スタッフ			20:15~21:00 ZUMBA YUKKO	20:10~20:40 姿勢改善リフレッシュ スタッフ	20:15~20:45 THE TRIP バーチャル		20:15~21:00 UBOUND TAKUMI	20:15~20:45 THE TRIP バーチャル			19:45~20:15 姿勢改善リフレッシュ スタッフ	19:45~20:15 姿勢改善リフレッシュ スタッフ															
21:00			21:15~21:45 姿勢改善リフレッシュ スタッフ		21:20~22:05 FIGHTDO YUKA	21:15~スタッフ 骨盤調整ストレッチ	21:45~22:15 RPM バーチャル	21:20~22:05 姿勢改善リフレッシュ スタッフ	21:15~22:00 マーシャル フローヨガ 濱田拓実	21:15~21:45 THE TRIP バーチャル	21:05~21:50 スイム トレーニング スタッフ			21:20~22:05 POWER TAKUMI	21:30~22:00 RPM バーチャル																							
22:00																																						
23:00																																						

スタジオ定員数
 スタジオα/49名 スタジオβ/27名
 姿勢改善リフレッシュ/27名
 骨盤調整ストレッチ/25名 UBOUND/45名
 POWER・POWERCARDIO/40名

プールレッスン定員数
 アクア/23名 スイム/20名

プログラム参加について

- スタジオおよびプール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症予防のため、ソーシャルディスタンスに配慮し、会話をお控えいただくようお願いいたします。