

アイレックススポーツクラブGRANDE+24 レッスンタイムスケジュール 2023年2月・3月

【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	サイクルスタジオ	プールエリア	スタジオα	スタジオβ	サイクルスタジオ	プールエリア	スタジオα	スタジオβ	サイクルスタジオ	プールエリア	スタジオα	スタジオβ	サイクルスタジオ	プールエリア	スタジオα	スタジオβ	サイクルスタジオ	プールエリア	スタジオα	スタジオβ	サイクルスタジオ	プールエリア	
10:00																									10:00
	10:20～11:05 リフレッシュヨガ 鈴木郁子			10:20～10:50 アクアウォーキング 宇野みゆき	10:20～11:05 ナチュラルヨガ 近藤八重子	10:20～11:05 MEGADANCE 曽我あすみ		10:20～10:50 スイムパーソナル使用 岡田始甫	10:30～11:15 aiko	10:45～11:30 バレトン 真理		10:20～10:50 アクアウォーキング 鈴木みか	10:30～11:15 ZUMBA 佐藤和子	10:20～11:05 身体改善教室 安藤ゆきの		10:45～11:45 マスターズ 大山美紗紀	10:30～11:15 パワーヨガ 近藤八重子	10:30～12:00 トライアスロン スクール 使用		11:00～11:30 ウォーターシェイプ 北河奈穂美	11:15～11:45 CENTERGY satto	11:00～11:30 THE TRIP バーチャル	10:45～11:30 ウォーターシェイプ 野口多佳子	11:00	
11:00		11:20～12:05 ZUMBA MANAMI		11:00～11:30 はじめてクロール 大山美沙紀	11:35～12:20 かんたんエアロ 波多野恵美子	11:30～12:30 フラダンス 有料イベント (別途申込要)			11:35～12:20 ダンスエアロ aiko			11:00～11:45 ウォーター シェイプ 古川美千子												11:00	
	11:25～12:10 かんたんエアロ 平松加代子			11:45～12:15 はじめて平泳ぎ 大山美沙紀	12:00～12:45 はじめて平泳ぎ 大山美沙紀	12:15～12:45 THE TRIP スタッフ		12:00～12:45 ウォーターシェイプ 北河奈穂美	12:15～12:45 THE TRIP スタッフ			12:00～12:30 はじめてバタフライ 古川美千子	11:45～12:30 リフレッシュヨガ 宇治澤和佳枝	11:30～12:15 かんたんエアロ 前田泰孝	12:00～12:45 ウォーター シェイプ 古川美千子	12:00～12:45 ウオーター シェイプ 古川美千子	12:15～13:00 かんたんステップ 林恵美		12:05～12:50 かんたんエアロ 野口多佳子	12:00～12:45 ルーシーダットン 内藤友有子			12:00		
12:00	12:30～13:00 FIGHT DO MANAMI		12:15～12:45 THE TRIP スタッフ	12:30～13:00 フィンスイム 大山美沙紀								12:40～13:25 スキルアップ 古川美千子	13:00～13:30 オリジナルエアロ 前田泰孝	12:40～13:25 オリジナルエアロ 前田泰孝			13:00～13:30 CENTERGY akko	13:20～14:05 太極拳 大原典子		13:10～13:55 FIGHT DO MEGU	13:45～14:30 REI	13:00～13:30 THE TRIP スタッフ	13:00		
	13:20～14:05 FUNIFUN!エアロ 前田泰孝	13:30～14:00 筋膜リリース ストレッチ		13:15～14:00 スキルアップ 大山美沙紀	14:10～14:55 ZUMBA 改田里美	12:50～13:35 リフレッシュヨガ 波多野恵美子		13:00～13:45 スキルアップ 古川美千子	13:55～14:25 スイムトレーニング 500 古川美千子	14:00～14:30 THE TRIP バーチャル		14:15～15:00 かんたんエアロ 曽我あすみ	14:20～15:05 身体改善教室 安藤ゆきの	15:00～15:20 女性限定 Beauty Line スタッフ	14:10～14:40 はじめてバタフライ 岡田始甫	14:30～15:15 FUNFUN!エアロ 伊藤理香		14:15～14:45 はじめてバタフライ 大山美沙紀	14:15～15:00 パワーヨガ 奥野玲子	15:10～15:40 UBOUND SHO	14:20～15:05 スイムトレーニング 山田ニキエドアルド	14:00			
14:00	14:25～14:55 MEGADANCE 前田泰孝		15:00～15:30 THE TRIP バーチャル	14:10～14:40 スイムパーソナル使用 大山美沙紀	14:30～15:00 UBOUND SHO			14:15～15:00 かんたんエアロ 曽我あすみ	14:20～15:05 身体改善教室 安藤ゆきの			15:30～16:15 ナチュラルヨガ 鈴木郁子	16:00～16:30 THE TRIP バーチャル	15:30～16:15 ルーシーダットン 石井陽子	15:40～16:25 POWER SHO	15:35～16:20 フロアピラティス 伊藤理香		15:50～16:20 スイムパーソナル使用 大山美沙紀	15:20～16:05 リフレッシュヨガ 奥野玲子			15:00			
15:00	15:15～16:00 ルーシーダットン 石井陽子																							15:00	
16:00																									16:00
17:00																									17:00
18:00																									18:00
19:00	19:00～19:45 FIGHT DO MANAMI	19:15～20:00 バレトン 真理	19:00～19:30 THE TRIP スタッフ		19:00～19:45 ZUMBA 林恵美	19:15～19:45 筋膜リリース ストレッチ	19:00～19:30 THE TRIP スタッフ	19:00～19:45 MEGADANCE 前田泰孝	19:15～20:00 リフレッシュヨガ 高尾淑子			20:00～20:30 はじめて背泳ぎ 井伊谷竜一	19:00～19:45 UBOUND REI	19:05～19:50 かんたんエアロ 林恵美	19:00～19:30 SupYoga スタッフ	19:15～20:00 BODYATTACK MOTO	18:30～18:50 女性限定 Beauty Line スタッフ						19:00		
20:00	20:15～21:00 CENTERGY akko	20:20～20:40 女性限定 Beauty Line スタッフ			20:10～20:55 FIGHT DO TATSU	20:15～21:00 パワーヨガ 奥野玲子		20:10～20:40 BODYATTACK Rugger	20:30～21:15 Fun!Fun!エアロ 市川直生			20:35～21:20 スイムトレーニング 井伊谷竜一	20:15～21:00 ZUMBA 林恵美	20:20～20:50 CENTERGY satto										20:00	
21:00	21:20～22:05 BODYATTACK MEGU		21:15～21:45 THE TRIP バーチャル		21:15～22:00 MEGADANCE KANA	21:20～22:05 CENTERGY satto	21:30～22:00 THE TRIP バーチャル	21:00～21:45 POWER CARDIO SHO	21:40～22:10 骨盤ケア ストレッチ				21:20～21:50 FIGHT DO MEGU	21:30～22:00 筋膜リリース ストレッチ	21:00～21:30 THE TRIP スタッフ								21:00		
22:00																									22:00
23:00																									23:00

NEW Beauty Line 女性限定

トレーニングチューブを使用して、20分間で女性が気になる部位を中心にトレーニングを行います。短時間でトレーニングをしたい方、一人でのトレーニングが苦手な方、初めての方におすすめです。

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。

スタジオ定員数

スタジオα / 45名 スタジオβ / 22名
※器具を使用するレッスン(ステップ、UBOUND、POWER)
スタジオα / 40名 スタジオβ / 20名

プールレッスン定員数

アクア / 36名 スィム / 20名 SUPヨガ / 7名
※スィム11名以上の場合は2コース使用する場合がございます。