

ILEX THE CLUB豊田+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 土日祝/10:00～20:00

月曜日				火曜日				水曜日				金曜日				土曜日			日曜日		
アリーナ	グルーブスタジオ	ホットスタジオ	プール	アリーナ	グルーブスタジオ	ホットスタジオ	プール	アリーナ	グルーブスタジオ	ホットスタジオ	プール	アリーナ	グルーブスタジオ	ホットスタジオ	プール	アリーナ	グルーブスタジオ	ホットスタジオ	アリーナ	グルーブスタジオ	ホットスタジオ
																09:30～10:30 体育スクール			09:30～10:30 ゴールデンキッズ		
	11:00～11:30 UBOUND YURIKO	11:00～11:45 リフレッシュ ホットヨガ 川端 美保		10:45～11:30 バレット IZUMI		11:00～11:45 キレイホットヨガ 松橋久美子		11:00～11:45 ラテンダンス 川端美保				10:30～11:15 ZUMBA KONDO				10:30～11:30 体育スクール	11:00～11:45 UBOUND SHIORI		10:30～11:30 ゴールデン キッズ	11:00～11:30 THE TRIP バーチャル	
12:00～12:45 身体改善教室 YURIKO	12:00～12:30 THE TRIP バーチャル			12:00～12:30 FIGHT DO RYO	11:45～12:15 THE TRIP バーチャル	12:05～12:50 CENTERGY IZUMI						女性限定 11:45～12:05 週替わりレッスン AIRA	11:30～12:00 THE TRIP JOZZ	11:30～12:15 ナチュラルヨガ Ito		11:30～12:30 体育スクール	女性限定 12:15～12:35 週替わりレッスン AIRA	11:30～12:30 ゴールデン キッズ		12:00～12:30 筋力リリースストレッチ RYO	
13:15～14:00 ZUMBA 光岡真紀	13:15～13:45 THE TRIP 週替わり	13:00～13:45 キレイホットヨガ 松橋久美子			13:00～13:30 RPM バーチャル	13:15～14:00 ナチュラルヨガ 光岡真紀		13:25～14:10 身体改善教室 YuHEY	13:15～13:45 UBOUND HONOKA			12:30～13:15 FIGHT DO JOZZ	12:30～13:00 UBOUND HONOKA	12:45～13:30 リフレッシュヨガ 二村麻穂				13:15～13:45 THE TRIP JOZZ		13:00～13:45 CENTERGY AIRA	
1週目 JOZZ 2週目 SHIORI 3週目 RYO 4週目 YURIKO																14:00～15:00 ゴールデン キッズ	14:30～15:00 THE TRIP バーチャル		14:00～14:30 MEGADANZ SHIORI	13:45～14:15 THE TRIP YUKI	
15:45～16:45 ゴールデン キッズ			15:45～16:45 スイミング スクール	15:45～16:45 スイミング スクール			15:45～16:45 スイミング スクール	15:45～16:45 スイミング スクール			15:45～16:45 スイミング スクール	15:45～16:45 スイミング スクール			15:45～16:45 スイミング スクール			16:00～16:30 BODYATTACK TATEMU	16:20～17:05 THE TRIP バーチャル	16:00～16:45 リフレッシュヨガ 山下真澄	
16:45～17:45 ゴールデン キッズ			16:45～17:45 スイミング スクール	16:45～17:45 スイミング スクール			16:45～17:45 スイミング スクール	16:45～17:45 スイミング スクール			16:45～17:45 スイミング スクール	16:45～17:45 スイミング スクール			16:45～17:45 スイミング スクール	17:00～17:30 RPM バーチャル					
17:45～18:45 ゴールデン キッズ	18:30～19:00 THE TRIP バーチャル		17:45～18:45 スイミング スクール	17:45～18:45 スイミング スクール	18:15～18:45 RPM バーチャル		17:45～18:45 スイミング スクール	17:45～18:45 スイミング スクール	2/1, 15 3/1, 15, 29 THE Peach Hip 2/8, 22 3/8, 22 Beauty Line				17:45～18:45 スイミング スクール		17:45～18:45 スイミング スクール	18:00～18:30 sprint バーチャル				17:15～18:00 キレイ ホットヨガ 山下真澄	
19:15～20:00 FIGHT DO TATEMU	19:30～20:00 THE TRIP HONOKA	19:30～20:15 ナチュラルヨガ 山下真澄	18:45～20:15 スイミング スクール (3コース使用)	19:30～20:15 BODYATTACK YURIKO	19:25～19:55 THE TRIP YuHEY		18:45～20:15 スイミング スクール (3コース使用)	19:00～20:00 ゴールデン キッズ	女性限定 19:00～19:20 週替わりレッスン YURIKO	19:00～19:45 CENTERGY MISA	18:45～20:15 スイミング スクール (3コース使用)	19:00～20:00 ゴールデン キッズ	19:00～19:45 UBOUND NAHO	19:00～19:45 ホット 身体改善教室 YURIKO	18:45～20:15 スイミング スクール (3コース使用)	18:15～19:15 体育スクール	リニューアル! 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。				
20:30～21:15 BODYATTACK YOHEY	20:30～21:00 UBOUND SHIORI	20:45～21:30 リフレッシュ ホットヨガ 山下真澄			20:25～20:55 UBOUND HONOKA	20:00～20:45 パワービューティー ホットヨガ Ash		20:30～21:00 FIGHT DO YURIKO	19:45～20:15 UBOUND SHIORI	20:15～21:00 キレイ ホットヨガ MISA		20:15～20:45 MEGADANZ NAHO	20:15～20:45 UBOUND YURIKO								
	21:30～22:15 THE TRIP バーチャル			21:05～21:35 MEGADANZ SHIORI					20:45～21:15 UBOUND NAHO	21:30～22:00 筋力リリースストレッチ SHIORI		21:30～22:15 MEGADANZ NAHO	21:45～22:30 THE TRIP バーチャル			21:15～22:00 THE TRIP バーチャル	CENTERGY YURIKO				

2/3, 17
3/3, 17, 31
THE Peach Hip
2/10, 24
3/10, 24
Beauty Line

2/4, 18
3/4, 18
THE Peach Hip
2/11, 25
3/11, 25
Beauty Line

2/1, 15
3/1, 15, 29
THE Peach Hip
2/8, 22
3/8, 22
Beauty Line

リニューアル!

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。

プール利用可能時間

- 平日
10:00～15:00・19:15～22:30
※祝日は15:00までのご利用となります。
- 日曜
13:00～19:30
※土曜日は終日ご利用頂けません。

レッスン定員

アリーナ／18名
ホットスタジオ／21名
グルーブスタジオ／9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くようお願いいたします。