

アイレ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4月・5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 ナチュラリヨガ KAORI			10:20～10:50 スイムパーソナル使用 岡田始甫	10:30～11:15 ダンスエアロ 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 CENTERGY akko	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	11:00～11:45 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 大山美紗紀		¥		11:00～11:30 はじめて平泳ぎ 岡田始甫	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)		11:00～11:45 ウォーター シェイプ 古川美千子												11:00	
12:00	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 大山美紗紀	11:35～12:20 かんたんエアロ 波多野恵美子			12:00～12:45 ウォーターシェイプ 北河奈穂美	11:35～12:20 aiko	12:00～12:45 ナチュラリヨガ 真理		12:00～12:30 はじめて平泳ぎ 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 オリジナルエアロ 前田泰孝		12:00～12:45 ウォーター シェイプ 古川美千子	11:40～12:10 UBOUND akko			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		
13:00	12:30～13:00 FIGHT DO MANAMI	12:20～13:05 身体改善教室 佐々木大斗		12:30～13:00 フィンスイム 大山美紗紀				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			12:40～13:25 スキルアップ 古川美千子	13:00～13:30 UBOUND SALA	12:40～13:25 かんたんエアロ 前田泰孝		13:00～13:30 フィンスイム 岡田始甫	12:30～13:15 FUNFUN!エアロ 林恵美		13:00～13:30 THE TRIP スタッフ	13:10～13:55 FIGHT DO SHUNYA		13:00～13:30 THE TRIP スタッフ	13:00		
14:00	13:20～13:50 MEGADANZ 前田泰孝	13:30～14:00 筋膜リリース ストレッチ	スキルアップ種目 1週目/クロール 2週目/背泳ぎ 3週目/平泳ぎ 4週目/バタフライ 5週目/基礎練習	13:15～14:00 スキルアップ 大山美紗紀	13:00～13:45 FUNFUN!エアロ 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	13:00～13:30 CENTERGY SALA			13:40～13:25 スキルアップ 古川美千子	13:50～14:35 ナチュラリヨガ 宇治澤和佳枝	14:00～14:30 BODYATTACK EMI		13:40～14:10 はじめてバタフライ 岡田始甫	13:40～14:10 ZUMBA 林恵美	13:20～14:05 太極拳 太原典子		14:15～14:45 はじめてバタフライ 大山美紗紀	14:15～15:00 パワーヨガ 奥野玲子		14:20～15:05 スイムトレーニング 山田ニキエドアルド	14:00	
15:00	14:10～14:55 FUNFUN!エアロ 前田泰孝			14:10～14:40 スイムパーソナル使用 大山美紗紀	14:10～14:55 ZUMBA 改田里美	14:30～15:00 UBOUND REI		13:45～14:15 THE TRIP スタッフ	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 曾我あずみ	14:20～15:05 身体改善教室 安藤ゆきの	女性限定 15:00～15:20 Beauty Line スタッフ		14:30～15:00 FIGHT DO DAITO			14:55～15:40 マスターズ 大山美紗紀	15:10～15:40 UBOUND REI			15:00		
16:00	15:15～16:00 ルーシーダットン 石井陽子		15:00～15:30 THE TRIP バーチャル		15:15～16:00 CENTERGY EMI			15:30～16:15 ナチュラリヨガ 鈴木郁子	15:25～15:55 骨盤ケア ストレッチ			15:30～16:15 ルーシーダットン 石井陽子	15:30～16:15 ルーシーダットン 石井陽子	15:25～16:10 POWER DAITO				15:20～16:05 リフレッシュヨガ 奥野玲子					16:00		
17:00																			16:45～17:15 THE TRIP バーチャル					17:00	
18:00																									18:00
19:00	19:00～19:45 BODYATTACK MOTO	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 MEGADANZ SALA	19:15～20:00 リフレッシュヨガ 高尾淑子		19:00～19:45 MEGADANZ SALA	19:00～19:45 FIGHT DO MANAMI	19:05～19:50 かんたんエアロ 林恵美	19:00～19:30 THE TRIP スタッフ		19:15～20:00 BODYATTACK SHUNYA							19:00	
20:00		女性限定 20:20～20:40 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		20:15～20:45 Sup Yoga SALA	20:10～20:40 BODYATTACK Rugger	20:30～21:15 Fun!Fun!エアロ 市川直生		20:00～20:30 スキルアップ 井伊谷竜一	20:15～21:00 ZUMBA 林恵美	20:20～20:50 CENTERGY satto										20:00	
21:00	21:20～21:50 FIGHT DO SHUNYA		21:15～21:45 THE TRIP バーチャル		21:15～22:00 CENTERGY SALA	21:20～22:05 MEGADANZ KANA		21:30～22:00 THE TRIP バーチャル	21:00～21:45 POWER DAITO	21:40～22:10 骨盤ケア ストレッチ		20:35～21:20 スイムトレーニング 井伊谷竜一	21:00		21:00～21:30 THE TRIP スタッフ								21:00		
22:00													22:00	21:20～22:05 UBOUND REI	21:30～22:00 筋膜リリース ストレッチ									22:00	
23:00													23:00												23:00

大好評

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、会話をお控えいただくようお願いいたします。

スタジオ定員数

スタジオα／50名 スタジオβ／30名

※器具を使用するレッスン(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 スイム／20名 SUPヨガ／7名

※スイム11名以上の場合は2コース使用する場合がございます。

大好評 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 / 50名 スタジオβ / 30名
※器具を使用するレッスン(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。