

アイレクスマイスタイル +24 豊田 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/10:00～15:00 18:00～23:00 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			
エキサイティング	ホット＆ダーク	プール	エキサイティング	ホット＆ダーク	プール	エキサイティング	ホット＆ダーク	プール	エキサイティング	ホット＆ダーク	プール	エキサイティング	ホット＆ダーク	プール	エキサイティング	ホット＆ダーク	プール	
10:00									10:00								10:00	
10:15～10:45 おはようストレッチ																		
		10:30～11:15 ウォーターシェイプ saeko			10:30～11:15 ウォーターシェイプ saeko	10:30～11:15 リフレッシュヨガ 富永絵美	女性限定 10:45～11:05 THE Peach Hip 小村美友貴	10:30～11:00 ウォーターシェイプ 兵藤麻衣						10:00～12:00 スイミングスクール 全コース使用		11:00～11:30 ナチュラル ホットヨガ ～HOTYOGA～ IZUMI		
11:00			11:00～11:45 かんたんステップ 村岡雅恵					11:15～11:45 はじめて4泳法 兵藤麻衣	10:55～11:40 ZUMBA 光岡真紀	11:15～11:45 DARWIN FOX スタッフ		11:00～11:45 ZUMBA 改田里美						
11:15～12:00 ZUMBA 小畑ゆうみ		11:30～12:00 ゆっくり泳ごう KAWA				11:35～12:05 POWER Chika	11:45～12:45 ナチュラル ホットヨガ ～HOTYOGA～ IZUMI											
12:00	12:00～13:00 リフレッシュ ホットヨガ ～HOTYOGA～ 奥地力			12:15～13:00 マーシャルフローヨガ 今井紀子	12:15～13:00 マスターズ 遠藤舞弥	12:30～13:00 BODYATTACK YOHEY			12:00～12:45 かんたんエアロ saeko	12:15～13:00 身体改善教室 奥地力		12:15～13:00 CENTERGY TOMOKA		12:00～13:00 スイミングスクール 2コース使用	12:00～12:45 リフレッシュヨガ Mai	12:00～12:30 DARWIN FOX スタッフ		
12:30～13:15 ナチュラルヨガ 北尾千恵子																		
	女性限定 13:20～13:40 Beauty Line RIKU	13:30～14:00 スイムトレーニング スタッフ	13:30～14:15 MEGADANZ 小畑ゆうみ				13:15～13:45 筋膜リリースストレッチ 小村美友貴	13:30～14:15 スイムトレーニング YUKI						13:05～13:35 はじめて4泳法 YUKI	13:15～14:00 Fun!Fun!エアロ 改田里美	13:15～13:45 バレット Mai		
13:45～14:15 CENTERGY CHIAKI	14:00～14:30 FIGHT DO RIKU	14:10～14:40 スキルアップ4泳法 スタッフ					13:30～14:15 ナチュラルヨガ 太田千絵			13:30～14:30 リフレッシュ ホットヨガ ～HOTYOGA～ 清沢ミカ		13:30～14:00 筋膜リリースストレッチ 西川千香子	4月のみ実施 13:15～14:15 パワーホットヨガ ～HOTYOGA～ 清沢ミカ	13:40～14:10 スキルアップ4泳法 氏家涼希				
	4月 AMI 5月 YOHEY			14:30～15:00 DARWIN FOX スタッフ				14:25～14:55 CENTERGY Chika					4月 氏家涼希 5月 YUKI	14:15～14:45 スイムトレーニング スタッフ	14:20～15:05 パワーヨガ 太田千絵			
14:45～15:30 かんたんエアロ 河合三千代		14:55～15:45 スイミングスクール 全コース使用	14:45～15:30 フットセラピー 河合三千代			14:45～15:30 かんたんエアロ 河合三千代						14:30～15:15 オリジナルエアロ saeko		14:55～15:45 スイミングスクール 全コース使用			14:45～15:15 はじめてクロール YUKI	
		15:45～17:45 スイミングスクール 全コース使用		「ホットヨガ参加の方へ」				15:45～17:45 スイミングスクール 全コース使用					15:30～16:00 DARWIN FOX スタッフ	15:45～17:45 スイミングスクール 全コース使用		16:00～17:00 パワーホットヨガ ～HOTYOGA～ 清沢ミカ		
				●旧会員の区分の方は、ホットヨガチケットが必要です。 ●新会員区分(2022年12月以降入会)の方は、会員証をインストラクターへご提示ください。 ●「バスタオル」「500ml以上の水分」をお持ちください。														
				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。														
							18:55～19:25 DARWIN FOX スタッフ	18:45～19:45 スイミングスクール 3コース使用		18:40～19:10 筋膜リリースストレッチ Ash				17:30～18:00 POWER RIKU	17:30～18:15 リフレッシュホットヨガ ～HOTYOGA～ 加藤美里	17:45～18:45 スイミングスクール 全コース使用	17:15～17:45 FIGHT DO RIKU	
19:00	19:00～19:45 Fun!Fun!エアロ 改田里美	19:15～20:00 ナチュラルヨガ miho	19:00～19:45 POWER CARDIO RIKU	19:30～20:00 DARWIN FOX スタッフ	19:20～19:50 はじめて4泳法 YUKI	19:25～19:55 UBOUND CHIAKI				19:30～20:00 BODYATTACK YOHEY	19:30～20:15 ライフUPヨガ スタッフ	19:30～20:15 UBOUND CHIAKI		18:45～19:45 スイミングスクール 3コース使用		18:15～19:00 BODYATTACK RIKU		
							19:45～20:30 リフレッシュヨガ saco	20:00～20:45 マスターズ LAINA										
20:00	20:10～20:55 CENTERGY TOMOKA	20:30～21:30 リフレッシュ ホットヨガ ～HOTYOGA～ miho	20:10～20:55 ZUMBA YUKKO	20:20～20:50 筋膜リリースストレッチ スタッフ	20:00～20:30 スイムトレーニング YUKI	20:15～21:00 ZUMBA 改田里美			20:20～20:50 FIGHT DO Ash	20:45～21:45 ナチュラル ホットヨガ ～HOTYOGA～ Chika								
21:00	21:15～22:00 MEGADANZ LAINA		21:15～21:45 UBOUND YUKI				21:00～22:00 ナチュラル ホットヨガ ～HOTYOGA～ saco							20:40～21:25 スイムトレーニング スタッフ				