

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6月・7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	10:15～10:45 おはようストレッチ									10:00										10:00	
11:00			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		11:00	10:55～11:40 ZUMBA 光岡真紀		10:45～11:15 アクアファイト RIKU	10:30～11:15 ZUMBA 恒川 翔		10:00～12:00 スイミングスクール 全コース使用不可	11:00～11:30 女性限定 ナチュラル ホットヨガ ～HOTYOGA～ IZUMI			11:00	
12:00	11:15～12:00 ZUMBA 小畑ゆうみ	¥	11:30～12:00 ゆっくり泳ごう KAWA	11:00～11:45 かんたんステップ 村岡雅恵			11:35～12:05 POWER Chika	¥	11:15～11:45 はじめて4泳法 兵藤麻衣	12:00		11:15～11:45 DARWIN FOX スタッフ				12:00～13:00 スイミングスクール 全コース使用不可	11:00～11:30 UBOUND スタッフ			12:00	
13:00	12:30～13:15 ナチュラルヨガ 北尾千恵子	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	12:15～12:45 筋膜リリースストレッチ スタッフ	13:00～13:45 スイトレ スタッフ	12:30～13:00 BODYATTACK YOHEY			13:00	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コース使用可能	12:00～12:45 CENTERGY Mai	12:00～12:30 DARWIN FOX スタッフ		13:00	
14:00	13:40～14:25 CENTERGY CHIAKI	女性限定 13:20～13:40 Beauty Line RIKU	13:30～14:00 スイムトレーニング YOHEY	13:30～14:15 MEGADANZ 小畑ゆうみ	13:15～14:00 パワーヨガ 奥地力		13:30～14:15 ナチュラルヨガ 太田千絵			14:00	13:15～14:00 リフレッシュヨガ 北尾千恵子	¥	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	¥	13:05～13:50 はじめて4泳法 YUKI	13:15～14:00 POWER CARDIO RIKU	13:00～13:45 リフレッシュヨガ Mai		14:00	
15:00	14:45～15:30 かんたんエアロ 河合三千代			14:45～15:30 フットセラピー 河合三千代	14:30～15:00 DARWIN FOX スタッフ			14:30～15:00 CENTERGY Chika		15:00	14:30～15:00 UBOUND CHIAKI			14:30～15:15 オリジナルエアロ saeko		14:00～14:45 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	14:30～15:15 はじめて4泳法 YUKI		15:00	
16:00			15:00～19:00 スイミングスクール 全コース使用不可		「ホットヨガ参加の方へ」 ●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。						16:00				15:30～16:00 DARWIN FOX スタッフ			16:00～17:00 パワーホットヨガ ～HOTYOGA～ 清沢ミカ		16:00	
17:00					ライフUPヨガ 生まれてから大人になる成長過程をトレーニングに取り入れ、現代人に多いストレスや姿勢の改善を目指します。ココロとカラダの健康を高めて、豊かなライフスタイルを応援するヨガです。						17:00					16:15～17:00 ナチュラルヨガ 加藤美里				17:00	
18:00											18:00							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		
19:00	19:00～19:45 POWER CARDIO RIKU	19:15～20:00 ナチュラルヨガ miho	19:00～19:45 スイミングスクール 2コース使用可能	19:00～19:45 バレトン IZUMI	19:30～20:00 DARWIN FOX スタッフ	19:15～20:00 はじめて4泳法 YUKI	19:25～19:55 UBOUND CHIAKI	18:55～19:25 DARWIN FOX スタッフ	19:00～19:45 スイミングスクール 2コース使用可能	19:00	19:30～20:00 BODYATTACK YOHEY	19:30～20:15 ライフUPヨガ スタッフ	18:40～19:10 筋膜リリースストレッチ RIKU	19:00～19:45 スイミングスクール 2コース使用可能	19:30～20:15 UBOUND CHIAKI	19:00～19:45 スイミングスクール 2コース使用可能	17:15～17:45 FIGHT DO RIKU			19:00	
20:00	20:10～20:55 CENTERGY TOMOKA	¥		20:10～20:55 CENTERGY IZUMI	20:20～20:50 筋膜リリースストレッチ スタッフ	20:10～20:40 スイムトレーニング YUKI	20:15～21:00 ZUMBA YUKKO	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	20:20～20:50 FIGHT DO Ash									20:00	
21:00	21:15～22:00 MEGADANZ LAINA	20:30～21:30 リフレッシュ ホットヨガ ～HOTYOGA～ miho		21:15～21:45 UBOUND YUKI			21:20～22:05 FIGHT DO YUKI	¥		21:00	21:15～22:00 CENTERGY Ash	20:45～21:45 ナチュラル ホットヨガ ～HOTYOGA～ Chika	20:00～20:30 はじめてクロール AMI	20:40～21:25 スイムトレーニング スタッフ						21:00	
22:00										22:00											22:00
23:00										23:00											23:00

レッスン定員

エキサイティングスタジオ／35名
ホット＆ダークスタジオ／21名
プール(アクア)／36名
プール(泳法)／20名
プール(泳込み)／30名

プール利用可能時間

●月、水、金
10:00～15:00 19:00～22:30
●火曜日
10:00～22:30
●土曜日
12:00～15:00 19:00～20:30
●日曜日
10:00～19:30 ●祝日
10:00～15:00

その他のご案内

●平日が祝日になった場合の夜のレッスンは別途発信いたします。
●全レッスンがWEB予約、定員制のレッスンとなります。