

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
 【スタッフ在庫時間】月~水/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																	
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								
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		11:45~12:45 ナチュラル ホットヨガ ~HOTYOGA~ IZUMI							
13:00	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		13:00~13:45 スイトレ スタッフ	12:30~13:00 BODYATTACK YOHEY											
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		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 KAWASAKI							
15:00	14:45~15:30 かんたんエアロ 河合三千代	14:00~14:30 FIGHT DO RIKU	14:10~14:40 スキルアップ4泳法 YOHEY	14:45~15:30 フットセラピー 河合三千代	14:30~15:00 DARWIN スタッフ		14:30~15:00 CENTERGY Chika											
16:00				「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。														
17:00			15:00~19:00 スイミングスクール 全コース使用不可															
18:00				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。														
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 スタッフ	19:15~20:00 はじめて4泳法 YUKI	19:25~19:55 UBOUND CHIAKI	19:45~20:30 リフレッシュヨガ saco	18:55~19:25 DARWIN 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	19:30~20:00 BODYATTACK YOHEY	19:30~20:15 ライフUPヨガ スタッフ	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		
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 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	20:00~20:45 マスターズ LAINA			20:20~20:50 FIGHT DO Ash	20:00~20:30 はじめてクロール AMI	20:20~20:50 CENTERGY Ash	20:45~21:45 ナチュラル ホットヨガ ~HOTYOGA~ Chika	20:40~21:25 スイムトレーニング スタッフ			
21:00	21:15~22:00 MEGADANZ LAINA			21:15~21:45 UBOUND YUKI			21:20~22:05 FIGHT DO YUKI	21:00~22:00 ナチュラル ホットヨガ ~HOTYOGA~ saco										
22:00																		
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。