

# 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/10:00~23:00 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																								
11:00	リフレッシュヨガ 鈴木郁子			アクアウォーキング 宇野みゆき	MEGADANZ 曾我あずみ	ナチュラリヨガ KAORI		アクアウォーキング 岡田始甫	ダンスエアロ aiko			アクアウォーキング 鈴木みか	ZUMBA 佐藤和子	身体改善教室 安藤ゆきの		マスターズ 大山美紗紀	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	11:00~11:30 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	
12:00	かんたんエアロ 平松加代子	ZUMBA MANAMI		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	11:30~12:30 フラダンス 有料イベント (別途申込要)		12:00~12:45 ウォーターシェイプ 北河奈穂美			12:15~12:45 THE TRIP スタッフ		12:00~12:30 はじめて平泳ぎ 古川美千子	12:00~12:45 オリジナルエアロ 前田泰孝		12:30~13:15 FUNFUN!エアロ 林恵美	12:30~13:15 FUNFUN!エアロ 林恵美		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	12:00~12:45 はじめてスイム種目 1週目/クロール 2週目/背泳ぎ 3週目/クロール 4週目/背泳ぎ 5週目/クロール	12:00~12:45 ルーシーダットン 内藤友有子		12:40~13:25 スキルアップ 古川美千子
13:00	FIGHT DO MANAMI	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	13:00~13:45 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			13:00~13:45 THE TRIP スタッフ		13:00~13:30 かんたんエアロ 前田泰孝	12:40~13:25 THE TRIP スタッフ		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		13:10~13:55 FIGHT DO SHUNYA		13:00~13:30 THE TRIP スタッフ		13:40~14:10 はじめてスイム 山田ニキ	
14:00	MEGADANZ 前田泰孝	13:30~14:00 筋膜リリース ストレッチ		13:15~14:00 スキルアップ 大山美紗紀	UBOUND REI			13:45~14:15 THE TRIP スタッフ			13:45~14:15 THE TRIP スタッフ		13:50~14:35 ナチュラリヨガ 宇治澤和佳枝	14:00~14:30 BODYATTACK EMI		14:30~15:00 FIGHT DO DAITO	14:00~14:45 太極拳 大原典子		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	
15:00	14:10~14:55 FUNIFUN!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 青木清心			14:15~15:00 かんたんエアロ 曾我あずみ			14:00~14:30 THE TRIP バーチャル		15:30~16:15 ルーシーダットン 石井陽子	15:30~15:50 Beauty Line スタッフ		15:25~16:10 POWER DAITO			14:55~15:40 マスターズ 大山美紗紀		15:10~15:40 UBOUND REI			
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			15:25~15:55 骨盤ケア ストレッチ			15:30~16:15 ナチュラリヨガ 鈴木郁子					15:25~16:10 POWER DAITO			15:20~16:05 リフレッシュヨガ 奥野玲子					
17:00																								
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		19:00~19:45 MEGADANZ SALA	19:15~20:00 リフレッシュヨガ 高尾淑子		18:30~19:00 THE TRIP スタッフ		19:00~19:45 FIGHT DO MANAMI	19:05~19:50 かんたんエアロ 林恵美		19:15~20:00 BODYATTACK SHUNYA			19:00~19:30 THE TRIP スタッフ					
20:00	20:15~21:00 CENTERGY akko	20:20~20:50 骨盤ケア ストレッチ		20:10~20:55 FIGHT DO TATSU	20:15~21:00 パワーヨガ 奥野玲子			20:15~20:45 SUPYOGA SALA	20:10~20:40 BODYATTACK Rugger			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					20:00~20:30 スキルアップ 井伊谷竜一					
21:00	21:20~21:50 FIGHT DO SHUNYA			21:15~22:00 MEGADANZ KANA	21:20~22:05 CENTERGY SALA			21:05~21:50 UBOUND REI	21:40~22:10 骨盤ケア ストレッチ		21:00~21:30 THE TRIP バーチャル		21:20~22:05 POWER DAITO	21:30~22:00 筋膜リリース ストレッチ					21:00~21:30 THE TRIP スタッフ					
22:00																								
23:00																								

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

スキルアップ種目  
 1週目/バタフライ  
 2週目/背泳ぎ  
 3週目/平泳ぎ  
 4週目/クロール  
 5週目/お楽しみ

スキルアップ種目  
 1週目/平泳ぎ  
 2週目/クロール  
 3週目/バタフライ  
 4週目/背泳ぎ  
 5週目/お楽しみ

スキルアップ種目  
 1週目/バタフライ  
 2週目/背泳ぎ  
 3週目/平泳ぎ  
 4週目/クロール  
 5週目/お楽しみ

**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。

**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名以上の場合には2コース使用することがございます。

**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、会話を控えたいいただくようお願いいたします。