

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10月・11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					
10:00	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	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	10:30～11:00 アクアウォーキング 兵藤麻衣	11:00	10:55～11:40 ZUMBA 光岡真紀		10:45～11:15 ウォーターシェイプ 兵藤麻衣	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		
	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					11:15～11:45 はじめて4泳法 兵藤麻衣			11:15～11:45 DARWIN FOX スタッフ					11:00～11:30 UBOUND SAYAKA			
12:00		12:00～13:00 リフレッシュ ホットヨガ ～HOTYOGA～ 奥地力					11:45～12:15 BODYATTACK YOHEY	11:45～12:45 ナチュラル ホットヨガ ～HOTYOGA～ IZUMI	1週目 背泳ぎ 2週目 平泳ぎ 3週目 クロール 4週目 バタフライ 5週目 お楽しみ	12:00	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	12:00		
	12:30～13:15 ナチュラルヨガ 北尾千恵子			12:15～13:00 マーシャルフローヨガ 今井紀子		13:00～13:45 スイムトレーニング スタッフ	12:30～13:15 Fun!Fun!エアロ 村岡雅恵													
13:00		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	13:30～14:00 スイムトレーニング YOHEY	13:20～14:05 パワーヨガ 奥地力	13:30～14:15 MEGADANZ 小畑ゆうみ		13:30～14:15 ナチュラルヨガ 太田千絵	13:30～14:00 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	13:00	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	13:30～14:15 スイムトレーニング 兵藤麻衣	13:30～14:00 筋膜リリースストレッチ 西川千香子	13:15～14:15 パワーホットヨガ ～HOTYOGA～ 清沢ミカ	13:05～13:50 はじめて4泳法 YUKI	13:15～14:00 FIGHT DO YUKI	13:10～13:55 リフレッシュヨガ Mai	13:00	
14:00	13:40～14:25 CENTERGY CHIAKI		14:10～14:40 スキルアップ4泳法 YOHEY	14:25～15:10 フットセラピー 河合三千代	14:35～15:05 FIGHT DO YUKI		14:35～15:05 CENTERGY Chika			14:00	14:30～15:00 UBOUND SAYAKA			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	14:00	
15:00	14:45～15:30 かんたんエアロ 河合三千代	14:30～15:00 DARWIN FOX スタッフ								15:00									15:00	
16:00										16:00					15:30～16:00 DARWIN FOX スタッフ				15:25～15:55 ゆっくり泳ごう YUKI	16:00
17:00			15:00～19:00 スイミングスクール 全コース使用不可						15:45～19:00 スイミングスクール 全コース使用不可	17:00								16:00～17:00 パワーホットヨガ ～HOTYOGA～ 清沢ミカ		17:00
18:00										18:00										18:00
19:00	19:00～19:45 POWER CARDIO IYORI	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 筋膜リリースストレッチ 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	19:50～20:35 ライフUPヨガ 勝家	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 IYORI	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 POWER IYORI	18:15～19:00 ZUMBA IYORI	19:00	
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	20:00～20:45 マスタース スタッフ	20:10～20:55 CENTERGY IZUMI	20:30～21:30 リフレッシュ ホットヨガ ～HOTYOGA～ 原田莉沙		20:15～21:00 ZUMBA YUKKO	19:45～20:30 リフレッシュヨガ saco		20:00	20:20～20:50 FIGHT DO Ash		20:00～20:45 スイムトレーニング スタッフ						20:00	
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		21:00	21:15～22:00 CENTERGY Ash	21:00～22:00 ナチュラルホットヨガ ～HOTYOGA～ Chika							21:00	
22:00										22:00										22:00
23:00										23:00										23:00

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

レッスン定員

エキサイティングスタジオ／42名
ホット&ダークスタジオ／21名
プール(アクア)／40名 プール(泳法)／20名
プール(泳込み)／30名

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。
●マスタースは安全の為、初級/上級に分けて
2コースを使用いたします。