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/10:00~23:00 土曜/10:00~21:00 日祝/10:00~20:00

月曜日

スタジオα
- 10:20~11:05 リフレッシュヨガ 鈴木郁子
- 11:25~12:10 かんたんエアロ 平松加代子
- 12:30~13:00 FIGHT DO MANAMI
- 13:20~13:50 MEGADANZ 前田泰孝
- 14:10~14:55 Fun!Fun!エアロ 前田泰孝
- 15:15~16:00 ルーシーダットン 石井陽子
- 19:00~19:45 LESMILLS BODYATTACK MOTO
- 20:15~21:00 CENTERGY akko
- 21:20~21:50 FIGHT DO SHUNYA

スタジオβ
- 11:20~12:05 ZUMBA MANAMI
- 12:20~13:05 身体改善教室 佐々木大斗
- 13:30~14:00 筋膜リリース ストレッチ
- 19:15~20:00 バレトン 真理
- 20:20~20:50 骨盤ケア ストレッチ

サイクルスタジオ
- 15:00~15:30 THE TRIP バーチャル
- 19:00~19:30 THE TRIP スタッフ
- 21:15~21:45 THE TRIP バーチャル

プールエリア
- 10:20~10:50 アクアウォーキング 宇野みゆき
- 11:00~11:30 はじめてクロール 大山美沙紀
- 11:45~12:15 はじめて平泳ぎ 大山美沙紀
- 12:30~13:00 フィンスイム 大山美沙紀
- 13:15~14:00 スキルアップ 大山美沙紀
- 14:10~14:40 スイムパーソナル使用 大山美沙紀

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

火曜日

スタジオα
- 10:20~11:05 MEGADANZ 曽我あすみ
- 11:35~12:20 かんたんエアロ 波多野恵美
- 13:15~13:45 POWER Nick
- 14:10~14:55 ZUMBA 青木清心
- 15:15~16:00 CENTERGY EMI
- 19:00~19:45 ZUMBA 林恵美
- 20:10~20:55 FIGHT DO TATSU
- 21:15~22:00 MEGADANZ KANA

スタジオβ
- 10:25~11:10 ナチュラルヨガ ヒロコ
- ¥ 11:30~12:30 フラダンス 有料イベント（別途申込要）
- 12:50~13:35 リフレッシュヨガ 波多野恵美子
- 19:15~19:45 筋膜リリース ストレッチ
- 20:15~21:00 パワーヨガ 奥野玲子
- 21:20~22:05 CENTERGY SALA

サイクルスタジオ
- 12:15~12:45 THE TRIP スタッフ
- 13:45~14:15 THE TRIP スタッフ
- 19:00~19:30 THE TRIP スタッフ
- 21:00~21:30 THE TRIP バーチャル

プールエリア
- 10:20~10:50 スイムパーソナル使用 岡田始甫
- 11:00~11:30 はじめて背泳ぎ 岡田始甫
- 12:00~12:45 ウォーターシェイプ 北河奈穂美
- 13:00~13:45 スキルアップ 古川美千子
- 13:55~14:25 スイムトレーニング500 古川美千子
- 20:15~20:45 SupYoga SALA

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

水曜日

スタジオα
- 10:30~11:15 ダンスエアロ aiko
- 11:35~12:20 MEGADANZ aiko
- 13:00~13:45 CENTERGY SALA
- 14:15~15:00 かんたんエアロ 曽我あすみ
- 15:30~16:15 ナチュラルヨガ 鈴木郁子
- 19:00~19:45 MEGADANZ SALA
- 20:10~20:40 LESMILLS BODYATTACK Rugger
- 21:05~21:50 UBOUND REI

スタジオβ
- 10:45~11:30 バレトン 真理
- 11:50~12:35 ナチュラルヨガ 真理
- 14:20~15:05 身体改善教室 安藤ゆきの
- 15:25~15:55 骨盤ケア ストレッチ
- 19:15~20:00 リフレッシュヨガ 高尾淑子
- 20:30~21:15 Fun!Fun!エアロ 市川直生
- 21:40~22:10 骨盤ケア ストレッチ

サイクルスタジオ
- 12:15~12:45 THE TRIP スタッフ
- 14:00~14:30 THE TRIP バーチャル
- 18:30~19:00 THE TRIP スタッフ
- 21:00~21:30 THE TRIP バーチャル

プールエリア
- 10:20~10:50 アクアウォーキング 鈴木みか
- 11:00~11:45 ウォーターシェイプ 古川美千子
- 12:00~12:30 はじめて平泳ぎ 古川美千子
- 12:40~13:25 スキルアップ 古川美千子
- 20:00~20:30 スキルアップ 井伊谷竜一
- 20:35~21:20 スイムトレーニング 井伊谷竜一

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

金曜日

スタジオα
- 10:30~11:15 ZUMBA 佐藤和子
- 11:45~12:30 リフレッシュヨガ 宇治澤和佳枝
- 13:00~13:30 UBOUND SALA
- 13:50~14:35 ナチュラルヨガ 宇治澤和佳枝
- 15:30~16:15 ルーシーダットン 石井陽子
- 19:15~19:45 UBOUND REI
- 20:15~21:00 ZUMBA 林恵美
- 21:20~22:05 POWER 週替わり

スタジオβ
- 10:20~11:05 身体改善教室 安藤ゆきの
- 11:30~12:15 オリジナルエアロ 前田泰孝
- 12:40~13:25 かんたんエアロ 前田泰孝
- 14:00~14:30 LESMILLS BODYATTACK EMI
- 女性限定 15:30~15:50 Beauty Line スタッフ
- 19:05~19:50 かんたんエアロ 林恵美
- 20:20~20:50 CENTERGY satto
- 21:10~21:55 ナチュラルヨガ ヒロコ

週替わり
1週目/DAITO
2週目/Nick
3週目/DAITO
4週目/Nick

サイクルスタジオ
- 12:15~12:45 THE TRIP スタッフ
- 19:00~19:30 THE TRIP バーチャル
- 21:00~21:30 THE TRIP バーチャル

プールエリア
- 10:45~11:45 マスターズ 大山美沙紀
- 12:00~12:45 ウォーターシェイプ 古川美千子
- 13:00~13:30 フィンスイム 岡田始甫
- 13:40~14:10 はじめてバタフライ 岡田始甫

土曜日

スタジオα
- 10:30~11:15 CENTERGY akko
- 11:40~12:10 UBOUND akko
- 12:30~13:15 Fun!Fun!エアロ 林恵美
- 13:40~14:10 ZUMBA 林恵美
- 14:30~15:00 FIGHT DO DAITO
- 15:25~16:10 POWER DAITO
- 19:15~20:00 LESMILLS BODYATTACK SHUNYA

スタジオβ
- 10:30~12:00 トライアスロンスクール 使用
- 14:00~14:45 太極拳 大原典子

サイクルスタジオ
- 13:00~13:30 THE TRIP スタッフ

プールエリア
- 11:00~11:30 ウォーターシェイプ 北河奈穂美
- 14:15~14:45 はじめてスイム 大山美沙紀
- 14:55~15:40 マスターズ 大山美沙紀
- 15:50~16:20 スイムパーソナル使用 大山美沙紀

はじめてスイム種目
1週目/平泳ぎ
2週目/バタフライ
3週目/平泳ぎ
4週目/バタフライ
5週目/平泳ぎ

日曜日

スタジオα
- 11:00~11:45 CENTERGY satto
- 12:05~12:50 かんたんエアロ 野口多佳子
- 13:10~13:55 MEGADANZ REI
- 14:15~15:00 パワーヨガ 奥野玲子
- 15:20~16:05 リフレッシュヨガ 奥野玲子

スタジオβ
- 12:00~12:45 ルーシーダットン 内藤友有子
- 14:20~14:50 UBOUND REI
- 15:10~15:55 FIGHT DO SHUNYA

サイクルスタジオ
- 11:00~11:30 THE TRIP バーチャル
- 13:00~13:30 THE TRIP スタッフ

プールエリア
- 10:45~11:30 ウォーターシェイプ 野口多佳子
- 13:40~14:10 はじめてスイム 山田 ニキ
- 14:20~15:05 スイムトレーニング 山田 ニキ

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

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／40名　スイム／24名　SUPヨガ／7名
※スイム11名以上の場合は2コース使用する場合がございます。
※はじめてスイム、フィンスイムの定員は20名です。

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、ソーシャルディスタンスに配慮し、会話をお控えいただくようお願いいたします。