

ILEX THE CLUB豊田+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 土日祝/10:00～20:00

月曜日				火曜日				水曜日				金曜日				土曜日			日曜日					
アリーナ	グルーブスタジオ	ホットスタジオ	プール	アリーナ	グルーブスタジオ	ホットスタジオ	プール	アリーナ	グルーブスタジオ	ホットスタジオ	プール	アリーナ	グルーブスタジオ	ホットスタジオ	プール	アリーナ	グルーブスタジオ	ホットスタジオ	アリーナ	グルーブスタジオ	ホットスタジオ			
10:00																09:30～10:30 体育スクール			09:30～10:30 ゴールデンキッズ			10:00		
11:00		11:00～11:30 THE TRIP MANAKA	11:00～11:45 リフレッシュ ホットヨガ 川端 美保	10:45～11:30 バレトン IZUMI		11:00～11:45 キレイホットヨガ 松橋久美子		11:00～11:45 ラテンダンス 川端美保			11:15～12:00 リフレッシュヨガ 古川 真知子	10:45～11:30 MEGADANZ MANAKA		10:30～11:15 リフレッシュヨガ 二村麻穂		10:30～11:30 体育スクール	11:00～11:45 UBOUND SHIORI	11:00～11:30 CENTERGY MANAKA	10:30～11:30 ゴールデン キッズ	11:00～11:30 THE TRIP バーチャル	11:00			
12:00	12:00～12:45 バレトン 光岡真紀	12:00～12:30 UBOUND SHIORI		12:00～12:30 FIGHT DO JOZZ	11:45～12:15 THE TRIP バーチャル	12:05～12:50 CENTERGY IZUMI		12:15～12:45 CENTERGY MANAKA	12:15～12:45 THE TRIP YUKI		12:30～13:15 ナチュラルヨガ 加藤美里	11:50～12:20 CENTERGY MISA		11:35～12:20 キレイホットヨガ 二村麻穂		11:30～12:30 体育スクール			11:30～12:30 ゴールデン キッズ		12:00～12:30 筋膜リリースストレッチ RYO	12:00		
13:00				13:00～13:45 身体改善教室 KINOPPI	13:00～13:30 LesMILLS RPM バーチャル		13:15～14:00 ナチュラルヨガ 光岡真紀				12:30～13:15 ナチュラルヨガ 加藤美里	13:00～13:45 FIGHT DO JOZZ		12:50～13:35 ナチュラルヨガ MISA				12:30～13:15 キレイホットヨガ 川端美保	12:30～13:30 ゴールデン キッズ			13:00		
14:00	13:15～14:00 ZUMBA 光岡真紀	13:15～13:45 THE TRIP バーチャル						14:00～14:30 MEGADANZ SHIORI			13:45～14:30 リフレッシュ ホットヨガ 加藤美里							13:15～13:45 THE TRIP JOZZ		13:45～14:15 THE TRIP バーチャル	14:00～14:45 CENTERGY CHINATSU	14:00		
15:00			14:15～15:00 CENTERGY RYO														14:00～15:00 ゴールデン キッズ	14:30～15:15 THE TRIP バーチャル	14:30～15:00 LesMILLS BODYATTACK YUKI			15:00		
16:00	15:45～16:45 ゴールデン キッズ			15:45～16:45 スイミング スクール	15:45～16:45 スイミング スクール		15:45～16:45 スイミング スクール	15:45～16:45 ゴールデン キッズ			15:45～16:45 スイミング スクール	15:45～16:45 体育スクール						15:00～16:00 ゴールデン キッズ		15:00～15:45 ナチュラルヨガ Ito	15:20～15:50 MEGADANZ SHIORI	15:00～15:45 THE TRIP バーチャル	16:00	
17:00	16:45～17:45 ゴールデン キッズ			16:45～17:45 スイミング スクール	16:45～17:45 体育スクール		16:45～17:45 スイミング スクール	16:45～17:45 ゴールデン キッズ			16:45～17:45 スイミング スクール	16:45～17:45 スイミング スクール				16:15～17:15 体育スクール	17:00～17:30 LesMILLS RPM バーチャル		16:10～16:40 FIGHT DO RYO	16:20～17:05 UBOUND SHIORI	16:00～16:45 リフレッシュヨガ 山下真澄	17:00		
18:00	17:45～18:45 ゴールデン キッズ	18:30～19:00 THE TRIP バーチャル		17:45～18:45 スイミング スクール	17:45～18:45 体育スクール	18:15～18:45 LesMILLS RPM バーチャル		17:45～18:45 スイミング スクール	17:45～18:45 ゴールデン キッズ		17:45～18:45 スイミング スクール	17:45～18:45 体育スクール				17:15～18:15 体育スクール		18:00～18:30 sprint バーチャル				17:15～18:00 キレイ ホットヨガ 山下真澄	18:00	
19:00				18:45～19:45 スイミング スクール		19:00～19:30 ホット筋膜リリースストレッチ KINOPPI	18:45～19:45 スイミング スクール	19:00～20:00 ゴールデン キッズ		女性限定 19:00～19:20 THE Peach Hip KINOPPI	18:45～19:45 スイミング スクール	19:00～20:00 ゴールデン キッズ	19:00～19:45 UBOUND NAHO	19:00～19:45 CENTERGY YURIKO	18:45～19:45 スイミング スクール								19:00	
20:00	19:30～20:15 FIGHT DO RYO	19:30～20:00 UBOUND HONOKA	19:30～20:15 ナチュラルヨガ 山下真澄	19:45～20:15 スイミングスクール (3コース使用)	20:00～20:30 LesMILLS BODYATTACK YUKI		20:00～20:45 パワービューティー ホットヨガ Ash	19:45～20:15 スイミングスクール (3コース使用)		女性限定 19:40～20:00 くびれメイク KINOPPI		20:00～20:45 スイミングスクール (3コース使用)	20:15～21:00 MEGADANZ NAHO	20:15～20:45 UBOUND YURIKO		19:45～20:15 スイミングスクール (3コース使用)							20:00	
21:00		20:30～21:00 THE TRIP KINOPPI	20:45～21:30 リフレッシュ ホットヨガ 山下真澄		21:00～21:45 ZUMBA 恒川翔			20:30～21:00 FIGHT DO Ash	20:20～20:50 UBOUND SHIORI			21:00 MEGADANZ NAHO		21:20～21:50 週替わり YURIKO	21:15～22:00 THE TRIP バーチャル	21:20～22:05 ナチュラルヨガ NAHO							21:00	
22:00	21:00～21:45 LesMILLS BODYATTACK TATEMU	21:30～22:15 THE TRIP バーチャル				21:15～21:45 CENTERGY Ash		21:30～22:15 MEGADANZ 恒川翔	21:20～22:05 THE TRIP バーチャル	21:15～22:00 リフレッシュ ホットヨガ Mai													22:00	
23:00																								23:00

プール利用可能時間

●平日
10:00～15:00・19:45～22:30
※祝日は15:00までのご利用となります。

●日曜
13:30～19:30
※土曜日は終日ご利用頂けません。

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。

●ご予約はレッスン開始10分前まで、
キャンセルは20分前まで承ります。
ご参加されない場合は、多くの方が
参加できるよう必ず事前にキャンセ
ル申し込みください。

レッスン定員

アリーナ／21名
ホットスタジオ／24名
グルーブスタジオ／11名

10/6, 10/20 FIGHT DO
10/13, 10/27 BODY ATTACK
11/17 FIGHT DO
11/10, 11/24 BODY ATTACK