

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12月・2024年1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				
	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	エキサイティング おはようストレッチ			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	
11:00	10:15～10:45 おはようストレッチ		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	10:55～11:40 ZUMBA 光岡真紀	11:15～11:45 DARWIN FOX スタッフ	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 UBOUND YUKI	10:30～11:30 ナチュラル ホットヨガ ～HOTYOGA～ IZUMI		11:00	
12:00	11:15～12:00 ZUMBA 小畑ゆうみ	12:00～13:00 リフレッシュ ホットヨガ ～HOTYOGA～ 奥地力	11:30～12:00 ゆっくり泳ごう スタッフ	11:00～11:45 かんたんステップ 村岡雅恵			11:45～12:15 BODYATTACK YOHEY	11:45～12:45 ナチュラル ホットヨガ ～HOTYOGA～ IZUMI	11:15～12:00 はじめて4泳法 兵藤麻衣	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			12:00～13:00 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	
13:00	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	12:15～12:45 筋膜リリースストレッチ スタッフ	12:45～13:30 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		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				12:15～13:00 CENTERGY TOMOKA	12月 1・2週目 クロール 3・4週目 バタフライ 1月 1・2週目 平泳ぎ 3・4週目 背泳ぎ					13:00	
14:00	13:40～14:25 CENTERGY CHIAKI	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	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 兵藤麻衣			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		13:05～13:50 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	12月 1・2週目 平泳ぎ 3・4週目 背泳ぎ 1月 1・2週目 クロール 3・4週目 バタフライ	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		14:25～15:10 フットセラピー 河合三千代	14:35～15:05 FIGHT DO SAYAKA		14:35～15:05 CENTERGY Chika			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	15:25～15:55 ゆっくり泳ごう YUKI	15:00	
16:00			15:00～19:00 スイミングスクール 全コース使用不可		「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。				15:00～19:00 スイミングスクール 全コース使用不可				15:30～16:00 DARWIN FOX スタッフ		15:00～19:00 スイミングスクール 全コース使用不可		16:00～17:00 パワーホットヨガ ～HOTYOGA～ 清沢ミカ		16:00	
17:00					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。							16:10～16:55 ナチュラルヨガ 加藤美里		17:20～18:20 リフレッシュホットヨガ ～HOTYOGA～ 加藤美里					17:00	
18:00							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			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		18:50～19:20 筋膜リリースストレッチ 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		17:30～18:00 POWER Chika			17:15～17:45 POWER IYORI	
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 パレトン 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	19:45～20:30 リフレッシュヨガ saco		19:30～20:00 BODYATTACK YOHEY	19:45～20:30 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 SAYAKA	19:00～19:45 スイミングスクール 2コース使用可能		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 マスターズ 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 IYORI			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	21:15～21:45 UBOUND IYORI			21:15～22:00 FIGHT DO YUKI			21:15～22:00 BODYATTACK IYORI	21:00～22:00 ナチュラル ホットヨガ ～HOTYOGA～ saco		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	
23:00																			23:00	

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

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。
●マスターズは安全の為、初級/上級に分けて2コースを使用いたします。