

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/10:00～23:00 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																									
10:20	リフレッシュヨガ 鈴木郁子			10:20～10:50 アクアウォーキング 宇野みゆき	10:20～11:05 MEGADANZ 曾我あずみ			10:20～10:50 スイムパーソナル使用 岡田始甫	10:30～11:15 ダンスエアロ aiko				10:30～11:15 ZUMBA 佐藤和子	10:20～11:05 身体改善教室 安藤ゆきの			10:30～11:15 CENTERGY akko								
11:00		11:20～12:05 ZUMBA MANAMI		11:00～11:30 はじめてクロール 大山美沙紀				11:00～11:30 はじめて背泳ぎ 岡田始甫		10:45～11:30 バレトン 真理						10:45～11:45 マスターズ 大山美沙紀	10:30～12:00 トライアスロン スクール 使用			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		
11:25	かんたんエアロ 平松加代子			11:45～12:15 はじめて平泳ぎ 大山美沙紀	11:35～12:20 かんたんエアロ 波多野恵美子				11:35～12:20 MEGADANZ aiko	11:50～12:35 ナチュラルヨガ 真理				11:30～12:15 オリジナルエアロ 前田泰孝			11:40～12:10 UBOUND akko								
12:00				12:30～13:00 フィンスイム 大山美沙紀				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			12:00～12:45 ウォーターシェイプ 古川美千子											
12:30	FIGHT DO MANAMI	12:25～13:10 身体改善教室 スタッフ		13:15～14:00 スキルアップ 大山美沙紀	13:00～13:30 POWER Nick			13:00～13:45 スキルアップ 古川美千子					13:00～13:30 UBOUND SALA			12:30～13:15 Fun!Fun!エアロ 林恵美									
13:00		13:30～14:00 筋膜リリース ストレッチ		14:10～14:40 スキルアップ 大山美沙紀				13:00～13:45 スキルアップ 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	13:40～14:10 ZUMBA 林恵美								
13:20	MEGADANZ 前田泰孝			14:10～14:40 スイムパーソナル使用 大山美沙紀	14:10～14:55 ZUMBA 青木清心			13:55～14:25 スイムトレーニング 500 古川美千子					13:40～14:10 はじめてバタフライ 岡田始甫	14:00～14:30 BODYATTACK EMI			14:00～14:45 太極拳 大原典子								
14:00	14:10～14:55 Fun!Fun!エアロ 前田泰孝			15:00～15:30 THE TRIP バーチャル				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			14:45～15:15 THE TRIP バーチャル			14:30～15:00 FIGHT DO DAITO								
14:10				15:15～16:00 ルーシーダットン 石井陽子				14:20～15:05 身体改善教室 安藤ゆきの					15:30～16:15 ナチュラルヨガ 鈴木郁子												
15:00				15:15～16:00 ルーシーダットン 石井陽子				15:25～15:55 骨盤ケア ストレッチ					15:30～16:15 ナチュラルヨガ 鈴木郁子												
16:00								15:30～16:15 ナチュラルヨガ 鈴木郁子																	
17:00																									
18:00																									
18:30																									
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				19:15～19:45 週替わり REI	19:05～19:50 かんたんエアロ 林恵美			19:15～20:00 BODYATTACK SHUNYA								
19:15																									
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 SUPLOGA SALA	20:10～20:40 BODYATTACK Rugger				20:00～20:30 スキルアップ 井伊谷竜一	20:20～20:50 CENTERGY satto											
21:00	21:20～21:50 FIGHT DO SHUNYA			21:15～22:00 THE TRIP バーチャル	21:20～22:05 MEGADANZ KANA			21:00～21:30 THE TRIP バーチャル	21:05～21:50 UBOUND REI				21:20～22:05 週替わり	21:10～21:55 ナチュラルヨガ ヒロコ											
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

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/お楽しみ

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

新入会者様おすすめレッスン
 金曜 19:15～19:45 週替わり
 1:3週目/FIGHT DO 2:4週目/UBOUND
 動きの解説を交えながら行いますので、初めてでも安心してご参加ください。
 一緒に楽しく運動しませんか?

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。

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。

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ります。
 ※はじめてスイム、フィンスイムの定員は20名です。

1週目/DAITO
 2週目/Nick
 3週目/DAITO
 4週目/Nick