アイレクススポーツクラブＧＲＡＮＤＥレッスンタイムスケジュール　2023・2024年　年末年始特別スケジュール

12/24(日)

スタジオα
- 11:00-11:45 GROUP CENTERGY SALA
- 12:05-12:50 かんたんエアロ 野口多佳子
- 13:10-13:55 MEGADANZ REI&SALA
- 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
- 10:30-11:30 カラダ年齢測定会
- 12:00-12:45 ルーシーダットン 内藤友有子
- 14:20-14:50 UBOUND REI
- 15:15-16:00 FIGHT DO SHUNYA

暗闇スタジオ
- 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
- 11:45-12:15 はじめてクロール 山田ニキ

呼吸を深めるVer.

🎄クリスマスイブ🎄 ニキと一緒に クリスマスイブに 気持ちよく泳ぎませんか？

💟REI&SALAコラボ第2弾💟 リクエストにお応えして お昼に登場✨ 元気な2人と踊りましょう！！

SHUNYAと バックナンバーMIX⚡ 気持ちよくそして力強く動きます💪

12月24日(日)～29日(金)
カラダ年齢測定会開催！
6つの測定(筋力・柔軟性・持久力・パワーなど)を実施し、カラダ年齢をチェックしましょう！
料金：1,100円(税込)
お申し込み方法：マイページ、もしくはスタッフにお声かけいただき申し込みください♪

スタッフ在館時間10:00～20:00

【スタッフ在館時間のご案内】
平　　日/10:00～23:00
土　曜　日/10:00～21:00
日曜・祝日/10:00～20:00

<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。

【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(ステップ、UBOUND、POWER)
スタジオα/40名　スタジオβ/20名

【アクア定員数】40名【スイム定員数】20・24名
【SUP定員数】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

12/25(月)

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 FIGHT DO 大津輝幸
- 20:15-21:15 BODYATTACK 大津輝幸&MOTO

スタジオβ
- 11:20-12:05 ZUMBA MANAMI
- 12:25-13:25 カラダ年齢測定会
- 13:45-14:15 筋膜リリースストレッチ
- 19:15～20:00 バレトン 真理
- 20:20-21:20 カラダ年齢測定会

暗闇スタジオ
- 14:00-14:30 THE TRIP バーチャル
- 19:00-19:30 THE TRIP バーチャル

プールエリア
- 11:00-11:30 はじめて平泳ぎ 大山美沙紀
- 11:45-12:15 スキルアップ 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 大山美沙紀

特別バージョン スキルアップの 基礎練習会👏

✨MerryXmas✨ 13:20-13:50 クリスマス仮装OKの 特別MEGADANZ🎄

～Special Guest Lesson～
！！大津インストラクター登場！！
・12月25日(月) 19:00～FIGHT DO
・12月25日(月) 20:15～BODY ATTACK
爽快感と達成感にあふれるレッスンを ぜひお楽しみください！！

クリスマスバージョンで お届けします

60分拡大コラボVer🔥 熱く激しい60分間。 今までにない達成感を みんなで味わいましょう！

＊コラボレッスン＊ 誰とコラボか 当日のお楽しみ✨

12/26(火)

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 波多野恵美子
- 13:00-13:30 POWER Nick
- 14:10-14:55 ZUMBA 青木清心
- 15:15-16:00 GROUP CENTERGY EMI
- 19:00-19:45 ZUMBA 林恵美
- 20:10-20:55 FIGHTDO 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
- 13:55-14:55 カラダ年齢測定会
- 18:55-19:55 カラダ年齢測定会
- 20:15-21:00 パワーヨガ 奥野玲子
- 21:20-22:05 GROUP CENTERGY SALA

暗闇スタジオ
- 12:15～12:45 THE TRIP スタッフ
- 14:00-14:30 THE TRIP バーチャル
- 19:00-19:45 THE TRIP スタッフ

プールエリア
- 10:20-10:50 スイムパーソナル 岡田始甫
- 11:00-11:30 チャレンジスイム 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

ヌードル使用 浮力を 感じながら 気持ち良く 泳ぎましょう♬

🌷デトックスバージョン🌷 内臓を刺激し、体内の老廃物を 流します☆ むくみ改善にも効果的です😊

✨バックナンバーPARTY✨ いつもと違った雰囲気で let's dancing💃

拡大Ver！ 45分駆け抜けます🏃 皆さん心の準備は 出来ていますか？ 全力で突っ走りましょう！

初めての方も大歓迎👏 おしゃれな洋楽に合わせて カラダを整えましょう♪

スタッフ在館時間10:00～23:00

12/27(水)

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 GROUP 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 BODYATTACK Rugger
- 21:05-22:05 UBOUND REI

スタジオβ
- 11:50-12:50 カラダ年齢測定会
- 14:20-15:05 身体改善教室 安藤ゆきの
- 17:00-18:00 カラダ年齢測定会
- 19:15-20:00 ピラティス 高尾淑子
- 20:30-21:15 Fun!Fun!エアロ 市川直生

暗闇スタジオ
- 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

ドレスコードレッスン💛 スタジオを黄色に 染めましょう！ ※黄色以外でも参加OK♪

♬身体改善応用編♪ ご自宅でも出来るような トレーニングも入れていきます！ 一緒に身体機能を高めましょう

～特別Ver.リラクゼーションヨガ～ アロマヨガで気持ちを整えましょう🌿

ドレスコードレッスン💙 スタジオを青色に 染めましょう！！ ※青色以外でも参加OK♪

初めての方も安心🍀 解説を交えながら ゆったりと行います＊ 一緒に身体を 整えましょう💟

60分のマスタークラス🔥 体力勝負！

12/29(金)

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
- 19:00～19:45 UBOUND REI &ARIKA
- 20:15-21:00 ZUMBA 林恵美
- 21:20-22:05 POWER DAITO&Nick

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 前田康孝
- 14:00-15:00 カラダ年齢測定会
- 15:30-15:50 しなやかコアシェイプ スタッフ
- 19:05-19:50 かんたんエアロ 林恵美
- 20:20-21:05 GROUP CENTERGY ARIKA
- 21:25-22:25 カラダ年齢測定会

暗闇スタジオ
- 12:15-12:45 THE TRIP スタッフ
- 14:45-15:15 THE TRIP バーチャル
- 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 チャレンジスイム 岡田始甫

バックナンバーMIX🔥

バックナンバーMIX🔥

難しいスカーリングに挑戦！

皆様お待ちかね❣ お腹周り スッキリプログラム✨✨

～Special Guest Lesson～
！ミラまちからARIKA(二村有香)登場！
・12月29日(金)19:00～UBOUND
・12月29日(金)20:20～CENTERGY
綺麗な声でキュートなARIKAに 釘付けになること間違いなし💖

初めての方も大歓迎👏 爽快感たっぷりのボクササイズを 楽しみましょう！

☆コラボレッスン★腹筋なしの45分！
2023年最後のトレーニングはPOWERで締めくくりましょう！

スタッフ在館時間10:00～23:00

1/5(金)

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
- 13:50-14:35 フローヨガ 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 FIGHT DO REI
- 20:15-21:00 ZUMBA 林恵美
- 21:30-22:15 POWER Nick

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 かんたんステップ 前田康孝
- 14:00-15:00 振り付けダンス SALA
- 15:30-15:50 PeachHip スタッフ
- 19:05-19:50 かんたんステップ 林恵美
- 20:15-21:15 GROUP CENTERGY satto
- 21:40～22:25 ナチュラルヨガ ヒロコ

暗闇スタジオ
- 15:00-15:30 THE TRIP バーチャル
- 20:00-20:30 THE TRIP バーチャル

プールエリア
- 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 大山美沙紀
- 13:40-14:10 スキルアップ 大山美沙紀
- 14:20-14:50 スイムトレーニング 大山美沙紀

2024年スタート🎍 少し強度を上げてじんわりと 身体を温めましょう💭

特別スケジュール限定✨✨ 楽しくステップを踏みましょう！

流れを意識して動きましょう☆

Special POOL Lesson 3本連続美沙紀でお届け🌸

★★振り付けレッスン★★1月5日(金)14:00～
前回はJAZZでしたが、今回は力強いGIRLS HIPHOPでカッコよく踊りましょう！！

♪新曲発表♪
■1月5日(金)
19:15～FIGHTDO
21:30～POWER
■1月6日(土)
11:40～UBOUND
19:30～BODYATTACK

特別スケジュール限定✨✨

60分拡大Ver. sattoの優しいボイスに 癒されましょう✨

1/6(土)

スタジオα
- 10:30-11:15 GROUP CENTERGY akko
- 11:40-12:10 UBOUND akko
- 12:30-13:15 Fun!Fun!エアロ 林恵美
- 13:35-13:20 かんたんステップ 林恵美
- 14:40-15:40 FIGHT DO YUHO
- 16:00-16:45 POWER YUHO
- 19:30-20:15 BODYATTACK SHUNYA

スタジオβ
- 10:30～12:00 トライアスロンスクール使用

暗闇スタジオ
- 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 スキルアップ 大山美沙紀
- 14:55-15:40 スイムトレーニング 大山美沙紀
- 15:50-16:20 スイムパーソナル 大山美沙紀

背泳ぎをレベルアップ⤴

60分拡大Ver.🔥

～Special Guest Lesson～
スペシャルインストラクター
👑柴田祐歩(YUHO)👑が登場！
カッコいいフォームと掛け声で 会場を湧かせます☆

スタッフ在館時間10:00～21:00

〈プログラムについて〉
・☆→通常スケジュールと時間や担当者、内容に変更があるプログラムです。

〈年末年始休館日〉
12月30日(土)～1月3日(水)
※1月4日(木)はセルフ営業です。
10時～ジムエリアのみご利用いただけます。