

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 2024年2月・3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 トリアスロン スクール 使用 | | | 11:00～11:30 ウォーターシェイプ 北河奈穂美 | | | 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 | | | | | 11:30～12:15 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 | | 11:50～12:35 ナチュラルヨガ 真理 | | | | | 12:00～12:45 ウォーター シェイプ 古川美千子 | | | | | | | | | | | |
| 12:30 | FIGHT DO MANAMI | | | 13:15～14:00 スキルアップ 大山美沙紀 | 12:50～13:35 リフレッシュヨガ 波多野恵美子 | | | 13:00～13:45 スキルアップ 古川美千子 | | 12:15～12:45 THE TRIP スタッフ | | | | 12:40～13:25 スキルアップ 古川美千子 | | | 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 | | 13:15～14:00 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 | | 13:45～14:15 THE TRIP スタッフ | | | | 13:00～13:30 UBOUND SALA | | | 13:40～14:10 はじめてバタフライ 岡田始甫 | | | 13:00～13:30 フィンスイム 岡田始甫 | | | | | | |
| 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 | | | | 13:55～14:25 スイムトレーニング 500 古川美千子 | | | | | | 13:50～14:35 ナチュラルヨガ 宇治澤和佳枝 | | | 14:00～14:30 BODYATTACK EMI | | | | | | | | | |
| 14:00 | 14:10～14:55 Fun!Fun!エアロ 前田泰孝 | | | 14:10～14:55 ZUMBA 青木清心 | | | | 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 | | | | | 14:00～14:30 BODYATTACK EMI | | | 14:30～15:00 FIGHT DO DAITO | | | | | | | | |
| 14:10 | | | | 14:10～14:40 スイムパーソナル使用 大山美沙紀 | | | | 14:15～15:00 かんたんエアロ 曾我あずみ | | | | | | | 14:45～15:15 THE TRIP バーチャル | | | | | | | | | | | |
| 14:30 | | | | 14:10～14:40 スイムパーソナル使用 大山美沙紀 | | | | 14:15～15:00 かんたんエアロ 曾我あずみ | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14:40 | | | | 14:10～14:40 スイムパーソナル使用 大山美沙紀 | | | | 14:15～15:00 かんたんエアロ 曾我あずみ | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15:00 | | | | 15:00～15:30 THE TRIP バーチャル | | | | 15:30～16:15 ナチュラルヨガ 鈴木郁子 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15:15 | ルーシーダットン 石井陽子 | | | 15:15～16:00 CENTERGY EMI | | | | 15:30～16:15 ナチュラルヨガ 鈴木郁子 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16:00 | | | | 15:15～16:00 CENTERGY EMI | | | | 15:30～16:15 ナチュラルヨガ 鈴木郁子 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17:00 | | | | 15:15～16:00 CENTERGY EMI | | | | 15:30～16:15 ナチュラルヨガ 鈴木郁子 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18:00 | | | | 15:15～16:00 CENTERGY EMI | | | | 15:30～16:15 ナチュラルヨガ 鈴木郁子 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18:30 | | | | 15:15～16:00 CENTERGY EMI | | | | 15:30～16:15 ナチュラルヨガ 鈴木郁子 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | 19:00～19:30 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19:30 | | | | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19:45 | | | | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20:00 | | | | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20:15 | | | | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20:30 | | | | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20:45 | | | | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 21:00 | | | | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 21:15 | | | | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 21:30 | | | | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 21:45 | | | | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 22:00 | | | | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 22:15 | | | | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 22:30 | | | | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 22:45 | | | | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 23:00 | | | | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | |

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

1週目/Beauty Line
2週目/Peach Hip
3週目/Beauty Line
4週目/Peach Hip
5週目/Beauty Line

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。