

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4月・5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	10:45～11:30 リフレッシュヨガ 真理			10:30～11:15 ZUMBA 佐藤和子	10:20～11:05 身体改善ヨガ 安藤ゆきの			10:30～11:15 CENTERGY akko	10:30～12:00 トライアスロン スクール 使用							
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												11:00～11:30 ウォーターシェイプ 北河奈穂美	11:00～11:45 CENTERGY SALA			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 パレトン 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						11:45～12:30 リフレッシュヨガ 宇治澤和佳枝											
12:30	FIGHT DO MANAMI																								
13:00				13:15～14:00 スキルアップ 大山美沙紀	13:15～13:45 UBOUND KANAYAN			13:00～13:45 スキルアップ 古川美千子	13:00～13:45 CENTERGY スタッフ	4月17日以降 担当:AKARI			13:00～13:30 POWER Nick	12:40～13:25 かんたんエアロ 前田泰孝											
13:20	MEGADANZ 前田泰孝	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				13:55～14:25 スイムトレーニング 500 古川美千子												13:00～13:30 THE TRIP スタッフ	13:10～13:55 MEGADANZ SALA			13:00～13:30 THE TRIP スタッフ	12:05～12:50 かんたんエアロ 野口多佳子
14:00	14:10～14:55 Fun!Fun!エアロ 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			14:05～14:50 かんたんエアロ 曾我あずみ	14:05～14:50 かんたんエアロ 曾我あずみ	14:20～15:05 身体改善ヨガ 安藤ゆきの			14:00～14:30 THE TRIP バーチャル												
14:10				14:10～14:40 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				14:30～15:00 THE TRIP バーチャル						14:45～15:15 THE TRIP バーチャル											
14:30																									
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	15:25～15:55 骨盤ケア ストレッチ					15:00～15:20 女性限定 週替わり スタッフ	15:00～16:15 ルーシーダットン 石井陽子										
15:15	ルーシーダットン 石井陽子				15:15～16:00 CENTERGY EMI																				
16:00																									
17:00																									
18:00																									
19:00	19:00～19:45 BODYATTACK 本山達也	19:15～20:00 パレトン 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 UBOUND スタッフ	19:05～19:50 かんたんエアロ 林恵美											
19:15																									
20:00					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	20:30～21:15 Fun!Fun!エアロ 市川直生															
20:10																									
20:30																									
21:00					21:15～22:00 MEGADANZ KANA	21:20～22:05 CENTERGY SALA			21:05～21:50 POWER マツハ	21:40～22:10 骨盤ケア ストレッチ															
21:15																									
22:00	21:20～22:05 UBOUND KANAYAN																								
22:15																									
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

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

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

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

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います。
 ※はじめてスイム、フィンスイムの定員は20名です。

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。