

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 2024年4月・5月

【営業時間】24時間営業
 【スタッフ在庫時間】月~水/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																		
10:30~11:00	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 リフレッシュヨガ 富永絵美		10:30~11:00 アクアウォーキング 兵藤麻衣		10:30~11:00 DARUMA BOX スタッフ		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		女性限定 10:30~11:30 ナチュラル ホットヨガ ~HOTYOGA~ IZUMI	
11:00		11:15~12:15 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	11:20~11:50 筋膜リリースストレッチ 小村美友貴		11:35~12:05 FIGHT DO SAYAKA	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	11:00~11:45 ZUMBA 光岡真紀		10:45~11:15 ウォーターシェイプ 兵藤麻衣				11:00~11:30 POWER MAI		
11:40~12:10	BODYATTACK YOHEY																	
12:00				12:15~13:00 ZUMBA 順菜	12:15~13:00 マーシャル フローヨガ 今井紀子		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	12:05~12:50 かんたんエアロ saeko	12:15~13:00 身体改善ヨガ 奥地力		12:15~13:00 CENTERGY TOMOKA		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 DARUMA BOX SAYAKA	
12:30~13:15	ナチュラルヨガ 北尾千恵子																	
13:00		女性限定 13:30~13:50 THE Peach Hip 小村美友貴	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 小川ゆらみ		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 スタッフ	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		13:30~14:15 スイムトレーニング 兵藤麻衣		13:05~13:50 はじめて4泳法 スタッフ		13:15~14:00 FIGHT DO SAYAKA	13:10~13:55 リフレッシュヨガ Mai	
13:40~14:25	CENTERGY CHIAKI		14:10~14:40 スキルアップ4泳法 YOHEY															
14:00																		
14:40~15:10	DARUMA BOX IYORI			14:25~15:10 フットセラピー 河合三千代			14:35~15:05 CENTERGY TAKAHIRO			14:30~15:00 UBOUND SAYAKA	14:30~15:30 リフレッシュ ホットヨガ ~HOTYOGA~ miho		14:45~15:30 MEGADANZ 加藤美里		(4月) 1-2週目 平泳ぎ 3-4週目 背泳ぎ (5月) 1-2週目 クロール 3-4週目 バタフライ	14:20~15:05 パワーヨガ 太田千絵		14:30~15:00 スイムトレーニング IYORI
14:45~15:30	かんたんエアロ 河合三千代																	
15:00																		
15:40~16:10	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																	
16:00				「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。														
16:45~17:30																		
17:00			15:00~19:00 スイミングスクール 全コース使用不可						15:00~19:00 スイミングスクール 全コース使用不可									
17:45~18:30																		
18:00																		
18:45~19:30																		
19:00	19:00~19:45 MEGADANZ TAKAHIRO	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 バレトン IZUMI	18:30~19:30 リフレッシュ ホットヨガ ~HOTYOGA~ 太田千絵		19:25~19:55 UBOUND CHIAKI	18:50~19:20 DARUMA BOX 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	19:30~20:00 BODYATTACK YOHEY	19:00~19:45 スイミングスクール 2コース使用可能	18:30~19:00 POWER TAKAHIRO		15:00~19:00 スイミングスクール 全コース使用不可	16:55~17:55 ナチュラルホットヨガ ~HOTYOGA~ 加藤美里	17:15~17:45 BODYATTACK IYORI	
19:45~20:30																		
20:00	20:10~20:40 UBOUND IYORI	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	20:25~20:55 筋膜リリースストレッチ スタッフ		20:15~21:00 MEGADANZ TAKAHIRO	19:45~20:30 リフレッシュヨガ saco		19:45~20:30 ライブUPヨガ 勝家	20:20~21:05 FIGHT DO TAKAHIRO	20:00~20:45 はじめて4泳法 スタッフ	19:30~20:15 UBOUND MAI					
20:45~21:30																		
21:00	21:00~21:45 POWER CARDIO IYORI			21:15~22:00 FIGHT DO MAI			21:20~22:05 BODYATTACK TAKAHIRO	21:00~22:00 ナチュラル ホットヨガ ~HOTYOGA~ saco		21:00~21:45 身体改善ヨガ ~HOTYOGA~ MAI	21:25~21:55 CENTERGY TAKAHIRO	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						
21:45~22:30																		
22:00																		
22:45~23:30																		
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。