

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6月・7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	10:20～11:05 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 身体改善ヨガ 安藤ゆきの			10:30～11:15 CENTERGY akko			10:30～11:30 ウォーターシェイブ 北河奈穂美	11:00～11:30 THE TRIP バーチャル			10:45～11:30 ウォーターシェイブ 野口多佳子		
11:00				11:00～11:30 はじめてクロール 大山美沙紀				11:00～11:30 はじめてスイム 岡田始甫													11:00～11:45 CENTERGY SALA			11:00～11:30 THE TRIP バーチャル		
11:25	11:25～12:10 かんたんエアロ 平松加代子	11:30～12:00 FIGHT DO MANAMI		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	11:35～12:20					11:30～12:15 オリジナルエアロ 前田泰孝			11:40～12:10 UBOUND スタッフ			12:00～12:45 FIGHT DO KEN				12:00～12:45 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		
12:00				12:30～13:00 フィンスイム 大山美沙紀				12:00～12:45 ウォーターシェイブ 北河奈穂美						11:45～12:30 リフレッシュヨガ 宇治澤和佳枝							12:05～12:50 かんたんエアロ 野口多佳子					
12:30	12:30～13:15 ZUMBA MANAMI	12:20～12:50 筋膜リリース ストレッチ		12:30～13:00 フィンスイム 大山美沙紀				12:50～13:35 リフレッシュヨガ 波多野恵美子						12:40～13:25 かんたんエアロ 前田泰孝							13:00～13:45 CENTERGY AKARI					
13:00		13:25～13:55 MEGADANZ 前田泰孝		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						12:40～13:25 スキルアップ 古川美千子							13:10～13:55 MEGADANZ SALA				13:00～13:30 THE TRIP スタッフ	
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			13:55～14:25 スイムトレーニング 500 古川美千子	14:05～14:50 かんたんエアロ 曾我あずみ					14:00～14:30 BODYATTACK EMI							14:15～14:45 はじめてスイム 大山美沙紀	14:20～14:50 UBOUND SALA			14:20～15:05 スイムトレーニング 山田ニキ	
15:00				15:00～15:30 THE TRIP バーチャル				14:00～14:30 THE TRIP スタッフ						14:45～15:15 THE TRIP バーチャル							14:55～15:40 マスターズ 大山美沙紀				15:00～15:30 THE TRIP スタッフ	
15:15	15:15～16:00 ルーシーダットン 石井陽子							15:30～16:15 ナチュラルヨガ 鈴木郁子						15:00～15:20 女性限定 週替わり スタッフ							15:20～16:05 リフレッシュヨガ 奥野玲子				15:00～15:30 POWER Nick	
16:00					15:15～16:00 CENTERGY EMI				15:25～15:55 骨盤ケア ストレッチ					15:30～16:15 ルーシーダットン 石井陽子							15:50～16:20 FIGHT DO SHUNYA				14:30～15:15 太極拳 大原典子	
17:00																										
18:00																										
19:00	19:00～19:45 BODYATTACK 本山達也	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		19:00～19:30 THE TRIP スタッフ						19:15～19:45 UBOUND AKARI	19:05～19:50 かんたんエアロ 林恵美						19:15～20:00 BODYATTACK SHUNYA				19:00～19:30 THE TRIP バーチャル	
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					20:15～21:00 ZUMBA 林恵美	20:10～20:55 CENTERGY satto											20:00～20:30 スキルアップ 井伊谷竜一
21:00	20:30～21:15 ナチュラルヨガ 奥野玲子							21:00～21:30 THE TRIP バーチャル	20:30～21:15 Fun!Fun!エアロ 市川直生												21:00～21:30 THE TRIP バーチャル				20:35～21:20 スイムトレーニング 井伊谷竜一	
21:20	21:20～22:05 UBOUND KANAYAN			21:15～21:45 THE TRIP バーチャル	21:15～22:00 MEGADANZ KANA	21:20～22:05 CENTERGY SALA			21:05～21:50 POWER マツハ					21:20～22:05 週替わり AKARI	21:15～22:00 ナチュラルヨガ ヒロコ											21:00～21:30 THE TRIP バーチャル
22:00									21:40～22:10 骨盤ケア ストレッチ																	21:20～22:05 1週目/FIGHT DO 2週目/BODYATTACK 3週目/FIGHT DO 4週目/BODYATTACK 5週目/FIGHT DO
23:00																										

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コースを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。