

# 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6月・7月

【営業時間】24時間営業  
 【スタッフ在館時間】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 OX 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		10:30~11:30 女性限定 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		11:15~12:00 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		11:45~12:45 ナチュラル ホットヨガ ~HOTYOGA~ IZUMI	12:05~12:50 かんたんエアロ saeko		11:30~12:00 ゆっくり泳ごう 兵藤麻衣		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 筋膜リリースストレッチ スタッフ		
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 小畑ゆらみ		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	13:15~14:00 リフレッシュヨガ 北尾千恵子		13:30~14:00 スイムトレーニング 兵藤麻衣		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	13:05~13:50 はじめて4泳法 スタッフ	13:15~14:00 UBOUND 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 OX 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 MAI								
14:45~15:30	かんたんエアロ 河合三千代																	
15:00																		
15:30~16:30	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																		
16:45~17:30																		
17:00																		
17:30~18:30																		
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 OX 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	19:00~19:45 スイミングスクール 2コース使用可能	18:30~19:00 POWER TAKAHIRO	19:00~19:45 スイミングスクール 2コース使用可能	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	18:15~19:00 ZUMBA IYORI	
19:30~20:00																		
20:00	20:10~20:40 UBOUND IYORI		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	19:30~20:00 BODYATTACK YOHEY		19:45~20:30 ライブUPヨガ 勝家	19:30~20:15 FIGHT DO MAI	19:00~19:45 スイミングスクール 2コース使用可能				
20:30~21:30	リフレッシュ ホットヨガ ~HOTYOGA~ miho																	
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		21:00~21:45 はじめて4泳法 スタッフ	21:00~21:45 スイミングスクール 2コース使用可能					
21:30~22:00																		
22:00																		
22:30																		
23:00																		

### 「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。

#### 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

#### 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

#### 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。