

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 2025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				MEGADANZ 曾我あずみ	ナチュラルヨガ 波多野恵美子			ダンスエアロ aiko	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								
11:00			はじめてスイム種目 1週目/クロール 2週目/バタフライ 3週目/クロール 4週目/バタフライ 5週目/クロール	11:00～11:30 はじめてスイム 大山美沙紀				11:00～11:30 はじめてスイム 岡田始甫									10:30～11:15 MASTER 大山美沙紀	10:30～12:00 トライアスロン スクール 使用						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	11:30～12:00 FIGHT DO MANAMI		11:45～12:15 はじめて平泳ぎ 大山美沙紀	11:45～12:30 かんたんエアロ 波多野恵美子			11:35～12:20 MEGADANZ aiko	11:50～12:35 バレトン 真理				11:45～12:30 リフレッシュヨガ 宇治澤和佳枝	11:30～12:15 オリジナルエアロ 前田泰孝			11:40～12:10 UBOUND KEN								
12:00																									
12:30	ZUMBA MANAMI	12:30～13:00 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				12:15～12:45 THE TRIP スタッフ	12:00～12:30 はじめて平泳ぎ 古川美千子								12:30～13:15 Fun!Fun!エアロ 林恵美								
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	13:20～14:05 リフレッシュヨガ 奥野玲子			13:00～13:45 スキルアップ 古川美千子	13:00～13:45 CENTERGY AKARI				13:00～13:30 かんたんエアロ 前田泰孝	12:40～13:25 スキルアップ 古川美千子			13:00～13:30 フィンスイム 岡田始甫								
14:00			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	14:10～14:40 スイムパーソナル使用 大山美沙紀				14:00～14:30 THE TRIP バーチャル	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	14:00～14:30 THE TRIP バーチャル			13:40～14:10 はじめてバタフライ 岡田始甫	13:40～14:10 ZUMBA 林恵美						
14:10	Fun!Fun!エアロ 前田泰孝				ZUMBA 青木清心																				
15:00																									
15:15	ルーシーダットン 石井陽子		15:00～15:30 THE TRIP バーチャル																						
16:00																									
17:00																									
18:00																									
19:00	19:00～19:45 BODYATTACK 本山達也	19:00～19:45 バレトン MISAKI	19:00～19:30 THE TRIP スタッフ		19:00～19:45 ZUMBA 林恵美	19:15～19:45 骨盤ケア ストレッチ																			
20:00				19:30～21:00 トライアスロン スクール 初心者コース 25m目標コース 使用																					
20:15	CENTERGY akko	20:30～21:15 ナチュラルヨガ 奥野玲子			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															
21:00																									
21:20	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 Taka	21:40～22:10 筋膜リリース ストレッチ														
22:00																									
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(POWER)
 スタジオα/40名 スタジオβ/20名
 ※器具を使用するレッスン(UBOUND)
 スタジオα/43名 スタジオβ/25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。

1週目/FIGHT DO
 2週目/BODYATTACK
 3週目/FIGHT DO
 4週目/BODYATTACK
 5週目/FIGHT DO

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

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

はじめてスイム種目
 1週目/クロール
 2週目/バタフライ
 3週目/クロール
 4週目/バタフライ
 5週目/クロール

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