2025年GW

レッスンタイムスケジュール

アイレクスマイスタイル+24豊田
TEL 0565-25-1211

2日(金)

エキサイティング
- 11:00～11:45 ZUMBA IYORI
- 12:05～12:50 MEGADANZ IYORI
- 13:15-14:00 リフレッシュヨガ 北尾千恵子
- 14:30-15：00 UBOUND IYORI
- 19:15～20:00 MEGADANZ 甫木あさみ
- 20:20～21:05 FIGHT DO TATEMU
- 21:25～22:25 BODY ATTACK TATEMU

ホット&ダーク
- 10:30-11:00 ダークBOX スタッフ
- 12:15-13:00 身体改善ヨガ 奥地 力
- 14:30～15:30 アロマホットヨガ ～HOTYOGA～ miho
- 18：50-19：20 筋膜リリース YUMENO
- 19：45-20：30 GROUP CENTERGY YUMENO
- 21:00-22:00 パワーホットヨガ ～HOTYOGA～ saco

プール
- 10:45～11:15 ウォーターシェイプ 兵藤麻衣
- 11:30-12:00 しっかり泳ごう 兵藤麻衣
- 13:30-14：15 25Mオンリースイムトレーニング 兵藤麻衣
- 15:00-19:15 全コース使用不可
- 19:15～19：45 2コース使用可能

ゆっくり ではなく、しっかりです！

25M オンリー！

TC豊田から TATEMU参上！ 45分 FIGHTDO

60分 BODYATTACK 最新のナンバーを ハイパワークラスでお届け！！！ 一緒に 最後まで 追い込もう！

5月より YUMENOがMS豊田へ本格的に合流します。 45分 CENTERGY 30分 筋膜リリースストレッチ

3日(土)

エキサイティング
- 11:00～12:00 ZUMBA 順菜
- 12:20-13:00 GROUP CENTERGY バックナンバー TOMOKA
- 13:30-14:15 筋膜リリースストレッチ 奥地 力
- 14：45-15:30 MEGADANZ 加藤美里
- 15:50-16:35 アロマナチュラルヨガ 加藤美里

ホット&ダーク
- 11:30-12:00 ダークBOX スタッフ
- 13:15-14:15 パワーホットヨガ ～HOTYOGA～ 清沢ミカ
- 16:55-17:55 アロマナチュラルホットヨガ ～HOTYOGA～ 加藤美里

プール
- スイミングスクール 10：00-12：00 全コース使用不可
- スイミングスクール 12:00-13：00 2コース使用可能
- 13:25～14:10 スイムトレーニング UG
- 15:00以降 全コース使用不可

1時間クラス 15分拡大 Ver.

バックナンバー MIX

開始時間注意！

45分クラス 15分拡大 Ver.

常温でも！ アロマ ナチュラル ヨガ 実施します♪

4日(日)

エキサイティング
- 10:30～11:15 ZUMBA IYORI
- 11:35-12:05 BODY ATTCK IYORI
- 12:25～13:10 UBOUND HANA
- 13:30-14:00 筋膜リリースストレッチ Ash
- 14:20～15:05 パワーヨガ 清沢ミカ
- 17:00-17:30 ストレッチポールセミナー IYORI

ホット&ダーク
- 10:30-11:30 女性限定 アロマホットヨガ ～HOTYOGA～ IZUMI
- 15:20-16:20 ナチュラルホットヨガ ～HOTYOGA～ 清沢ミカ

プール
- 15:00以降 全コース使用不可

開始時間注意！

～4日(日)topics～ 通常では実施していないレッスンでお届け！ 時間も変更しています お間違いのないよう ご確認ください

～ストレッチポールセミナー～ ストレッチポールの効果的な使い方をお教えします! 「ストレッチポールってどうやって使うの？」 「家にあるけどイマイチ効果が実感できない」etc. そんな方におすすめのセミナーで ※ご予約なしでご参加いただけます！

5日(月)

エキサイティング
- 10:30-11:00 おはようストレッチ
- 11:40-12：10 BODY ATTACK YOHEY
- 12:30-13:15 ゆっくりのんびりヨガ 北尾千恵子
- 13：40-14：25 GROUP CENTERGY UG
- 14:45-15:30 かんたんエアロ 河合三千代

ホット&ダーク
- 11:40-12:00 PEACH HIP 小村美友貴
- 13:00～14:00 お昼寝ヨガ ～HOTYOGA～ 奥地 力

プール
- 10：30-11：15 ウォーターシェイプ saeko
- 11:30-12:00 ゆっくり泳ごう IYORI
- 13：30-14：00 スイムトレーニング 平野 玲於奈
- 14：10-14：40 スキルアップ泳法 平野 玲於奈
- 15:00以降 全コース使用不可

ゆっく～りのんび～り 実施していきます。

お昼寝ヨガ 寝位のみで実施します。日頃の疲れをリフレッシュしたい方におすすめです。

～アロマホットヨガ～

5月2日(金)14:30～ アロマホットヨガ miho

5月3日(土)16:55～ アロマナチュラルホットヨガ 加藤美里

5月4日(日)10:30～ 女性限定アロマホットヨガ IZUMI

IRこだわりのアロマで心身を休め、日々の生活の疲れをとりましょう！

6日(火)

エキサイティング
- 11:00-11:45 かんたんステップ 村岡雅恵
- 12:05～12:50 ZUMBA 順菜
- 13:10～13:55 棒ビクス 河合三千代
- 14:15～15:00 パワーヨガ 奥地力

ホット&ダーク
- 11:05-11:50 筋膜リリースストレッチ 小村美友貴
- 12:15-13:00 関節機能改善運動 今井紀子
- 13：45-14：30 バレトン 都美香

プール
- 10:30-11:15 ウォーターシェイプ saeko
- 13:00～13:45 スイムトレーニング スタッフ
- 15:00以降 全コース使用不可

45分クラス 15分拡大 Ver.

～6日(火)topics～

11:05～ 筋膜リリースストレッチ 45分拡大版 45分拡大バージョンで癒されましょう

12:15～ 関節機能改善運動 機能低下すると病気、ケガのリスクがあります。 適切な運動をお伝えします。

13:10～ 棒ビクス バランストレーニングを目的としたエアロビクスです。 ※棒の貸出あり

13:45～ バレトン 都美香IRが登場！ 6日限定でバレトンを45分で実施します

7日(水)

エキサイティング
- 10:30-11:15 リフレッシュヨガ 富永絵美
- 11:35～12:05 FIGHT DO HANA
- 12:25-13:10 Fun!Fun!エアロ 村岡雅恵
- 13:30-14:15 骨盤リセットヨガ 山下真澄
- 14:35-15:05 GROUPCENTERGY YUMENO
- 19:10～19:40 UBOUND UG
- 20:00～20:45 POWER UG
- 21:10～22:10 GROUP CENTERGY Ash

ホット&ダーク
- 11:45-12:45 ナチュラルホットヨガ ～HOTYOGA～ IZUMI
- 13:30-14：00 筋膜リリースストレッチ IYORI
- 18:50～19:20 ダークBOX スタッフ
- 19:45-20:30 リフレッシュヨガ saco
- 21:00-22:00 ナチュラルホットヨガ ～HOTYOGA～ saco

プール
- 10:30-11:00 アクアウォーキング 兵藤麻衣
- 11:15-12:00 はじめて4泳法 兵藤麻衣
- 13:30-14:15 50Mオンリースイムトレーニング 兵藤麻衣
- 15:00-19:15 全コース使用不可
- 19:15～19：45 2コース使用可能

HANA 担当者変更

50M オンリー！

骨盤リセットヨガ 骨盤周りの筋肉を緩めたり鍛えたりしながら骨盤周りを整えていきます。

最終日！ 通常では実施していないレッスンで 最終日もお届け！ 締めはAshの GROUPCENTERGY マスタークラス！！ 最後まで身体を動かしていきましょう♪

バックナンバー MIX

チェックアウト20：00

ご案内

- お客様同士の間隔は原則1.8m以上あけていただくようご協力お願い致します。 またお客様同士接触のないようお願い致します。
- 5月3日(土)～6日(火)祝日営業のため20時閉館です。 ジムエリア・一部ロッカーのみ24時間営業。
- 全レッスンがWEB予約、定員制のレッスンとなります。

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

- スタジオおよびプール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。
- 一部エアロビクスご予約の際は、レッスン名「エアロビクス特別レッスン」になっております。
- 一部ヨガご予約の際は、レッスン名「ヨガ特別レッスン」になっております。
- 一部ホットヨガご予約の際は、レッスン名「ホットヨガ特別レッスン」になっております。
- ★・・・通常のレッスンと時間、担当者、内容に変更があるプログラムです。

通常営業 ～23:00　※祝日セルフ営業 ～20:00