

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	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
11:00	10:20～11:05 リフレッシュヨガ 鈴木郁子		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	10:20～10:50 アクアウォーキング KURU	10:20～11:05								10:30～11:15 ZUMBA 佐藤和子	10:20～11:05 身体改善ヨガ 安藤ゆきの		10:45～11:45 マスターズ 大山美沙紀	10:30～11:15 CENTERGY akko	10:30～12:00 トライアスロン スクール 使用		11:00～11:30 ウォーターシェイプ 北河奈穂美	11:00～11:45 CENTERGY スタッフ	11:00～11:30 THE TRIP バーチャル	10:45～11:30 ウォーターシェイプ 野口多佳子	11:00	
12:00	11:25～12:10 かんたんエアロ 平松加代子	11:30～12:00 FIGHT DO MANAMI		11:00～11:30 はじめてスイム 大山美沙紀					10:30～11:15 ダンスエアロ aiko	10:45～11:30 リフレッシュヨガ 奥野玲子			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		12:00～12:45 ウォーター シェイプ 古川美千子	11:40～12:10 UBOUND yuuka	1週目/筋膜リリースストレッチ 2週目/骨盤ケアストレッチ 3週目/筋膜リリースストレッチ 4週目/骨盤ケアストレッチ 5週目/筋膜リリースストレッチ						12:00	
13:00	12:30～13:15 ZUMBA MANAMI	12:30～13:00 筋膜リリース ストレッチ		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 眠れる体づくり ～Sintex Tone～ KURU			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	12:15～12:45 THE TRIP スタッフ	12:00～12:45 ウォーター シェイプ 古川美千子	12:30～13:15 Fun!Fun!エアロ 林恵美		13:00～13:30 フィンスイム 岡田始甫	13:00～13:30 THE TRIP スタッフ	13:10～13:55 MEGADANZ yuuka	13:00～13:30 THE TRIP バーチャル	13:40～14:10 ZUMBA 林恵美	13:00	
14:00		13:25～13:55 MEGADANZ 前田泰孝		12:30～13:00 フィンスイム 大山美沙紀	13:05～13:50 ZUMBA 青木清心	13:15～13:45 UBOUND KURU			13:00～13:45 スキルアップ 古川美千子	13:55～14:25 スイムトレーニング 500 古川美千子			13:50～14:35 ナチュラルヨガ 宇治澤和佳枝	14:00～14:30 BODYATTACK EMI		14:00～14:30 THE TRIP バーチャル		13:45～14:15 はじめてバタフライ 岡田始甫	14:45～15:15 THE TRIP バーチャル	14:30～15:15 太極拳 大原典子	14:15～14:45 はじめてスイム 大山美沙紀	14:15～15:00 パワーヨガ 奥野玲子	14:20～14:50 UBOUND yuuka	14:00	
15:00	14:10～14:55 Fun!Fun!エアロ 前田泰孝		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/基礎練習	14:10～14:40 スイム/パーソナル使用 大山美沙紀	14:10～14:55 リフレッシュヨガ 奥野玲子				14:05～14:50 かんたんエアロ 曾我あずみ	14:20～15:05 身体改善ヨガ 安藤ゆきの			14:50～15:35 眠れる体づくり ～Sintex Tone～ AKARI			14:45～15:30 POWER Nick	はじめてスイム種目 1週目/平泳ぎ 2週目/バタフライ 3週目/平泳ぎ 4週目/バタフライ 5週目/お楽しみ				14:55～15:40 マスターズ 大山美沙紀	15:20～16:05 リフレッシュヨガ 奥野玲子	14:20～15:05 スイムトレーニング 山田 ニキ	15:00	
16:00	15:15～16:00 ルーシーダットン 石井陽子			15:00～15:30 THE TRIP バーチャル					15:10～16:10 ナチュラルヨガ 鈴木郁子	15:25～15:55 筋膜リリース ストレッチ			15:30～16:15 ルーシーダットン 石井陽子												
17:00																									17:00
18:00																									18:00
19:00	19:10～19:55 BODYATTACK 本山達也	19:00～19:45 バレトン MISAKI	19:00～19:30 THE TRIP スタッフ	19:30～21:00 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	19:00～19:45 ZUMBA 林恵美	19:10～19:55 CENTERGY satto			19:00～19:45 MEGADANZ yuuka	19:15～20:00 リフレッシュヨガ 高尾淑子			19:15～19:45 UBOUND AKARI	19:05～19:50 かんたんエアロ 林恵美	19:00～19:30 THE TRIP スタッフ		19:15～20:00 BODYATTACK 本山達也							19:00	
20:00	20:15～21:00 CENTERGY akko	20:10～21:10 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			20:10～20:40 BODYATTACK Rugger	20:30～21:15 Fun!Fun!エアロ 市川直生			20:15～21:00 ZUMBA 林恵美	20:10～20:55 CENTERGY AKARI		20:15～20:45 SupYoga yuuka								20:00	
21:00									21:00～21:30 THE TRIP バーチャル				21:00～21:30 THE TRIP バーチャル												21:00
22:00	21:20～22:05 POWER Taka		21:15～21:45 THE TRIP バーチャル		21:15～22:00 MEGADANZ KANA	21:20～21:50 骨盤ケア ストレッチ			21:05～21:50 UBOUND HONOKA	21:40～22:10 筋膜リリース ストレッチ			21:20～22:05 週替わり AKARI												22:00
23:00																									23:00

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。

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。

レッスン WEB 予約のご案内

●同時予約数は4枠までです。
●レッスン開始20分前までキャンセル、10分前まで予約が可能です。