

アイレックススポーツクラブGRANDEレッスントイムスケジュール 2025年お盆特別スケジュール

8月11日(月)

8月12日(火)

8月13日(水)

	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												
10:20-11:05	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 KURU	10:20-11:20 MEGADANZ 曾我あずみ	10:30-11:15 ナチュラル ヨガ 波多野恵美子			10:30-11:15 かんたんステップ 曾我あずみ			10:20-10:50 アクアウォーキング Taka
11:00		バックナンバー MIX		11:00-11:30 はじめてスイム 大山美紗紀						10:45-11:30 リフレッシュ ヨガ 奥野玲子		Takaと一緒に Let's walking
11:25-12:10	かんたん エアロ 平松加代子	11:30-12:00 POWER Taka		11:45-12:15 スイム トレーニング500 大山美紗紀	11:45-12:30 かんたん エアロ 波多野恵美子	11:30-12:30 フラダンス有料 イベント (別途申込要)			11:45-12:30 MEGADANZ 曾我あずみ			12:00-12:30 はじめて平泳ぎ 大山美紗紀
12:00				12:30-13:00 フィンスイム 大山美紗紀								12:15-12:45 THE TRIP パーチャル
12:30-13:15	ZUMBA 佐藤和子	12:30-13:00 筋膜リリース ストレッチ		13:15-14:00 スキルアップ 大山美紗紀					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 大山美紗紀
13:00		13:25-13:55 MEGADANZ 前田泰孝			13:15-13:45 UBOUND KURU				13:00-13:45 かんたん エアロ 曾我あずみ	13:15-14:00 簡単ピラティス 安藤ゆきの		
14:00	14:10-14:55 Fun!Fun!エアロ 前田泰孝	特別バージョン 普段より少しレベルアップして頑張ってみませんか?		14:10-14:40 スイムパーソナル 使用 大山美紗紀	14:10-14:55 リフレッシュ ヨガ 奥野玲子	14:00-14:30 THE TRIP パーチャル			14:20-15:05 身体改善ヨガ 安藤ゆきの			14:00-14:30 THE TRIP パーチャル
15:00			15:00-15:30 THE TRIP パーチャル									初心者の方も大歓迎 ムリなく体を整えましょう
15:15-16:00	ルーシーダットン 石井陽子				15:15-16:15 GROUP CENTERGY EMI					15:25-15:55 週替わり レッスン		
16:00												筋膜リリースストレッチ
17:00												
18:00												
18:15-19:15	ナチュラル ヨガ 奥野玲子				19:00-19:45 ZUMBA 林恵美	19:10-19:55 GROUP CENTERGY Nick	19:00-19:30 THE TRIP スタッフ					
19:00									19:00-19:45 MEGADANZ REI	19:15-20:00 リフレッシュ ヨガ 高尾淑子		18:30-19:00 THE TRIP パーチャル
20:00					20:10-20:55 FIGHTDO AKARI YOSHITO	20:15-21:00 パワーヨガ 奥野玲子						20:00-20:30 スキルアップ 井伊谷竜一
21:00					21:15-22:00 POWER YOSHITO	21:20-21:50 骨盤ケア ストレッチ			20:05-20:55 BODYATTACK MEGU REI	20:30-21:15 Fun!Fun!エアロ 市川直生		20:40-21:25 スイム トレーニング 井伊谷竜一
22:00									21:10-21:55 UBOUND HONOKA	21:40-22:10 筋膜リリース ストレッチ		
23:00												

🌿 身体を労わるプログラム 🌿
寝位を多めに取り入れて
日頃の疲れをほぐすように進めます ✨
是非普段と違う雰囲気をお楽しみください!

🌸 1時間プログラム 🌸
スタジオが変わりますので
より多くの方にご参加いただけます!
1時間プログラムに挑戦した事ない方
も是非お申し込みくださいませ 😊

火曜日の夜にNick登場!!
囁きボイスで皆様を
リラックスさせます 🌸
是非Nickに会いに来てください 🌸

ミラまちから **MEGU(浅野恵)**
MOZOから **REI(上田怜奈)**が登場 🌸
前回に引き続きGRANDEを盛り上げます 🌸
パワフルかつチャーミングな2人のコラボを
お見逃しなく!! 🌸

アイレックスパフォーマーチームであり
アイレックスのお笑い担当といえば
YOSHITO!!!
コロナ禍に実施していたアイレックススペシャル
チャンネルのYouTubeで見たこと
ある方もいるかも?! 🌸
今回GRANDEに初登場!
奇想天外でユーモア溢れるレッスンを
お楽しみください! 🌸

スタッフ在館時間10:00~23:00

アイレクススポーツクラブGRANDEレッスントイムスケジュール 2025年お盆特別スケジュール

8月15日(金)				8月16日(土)				8月17日(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
10:30-11:15 MEGADANZ 前田泰孝	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 GROUP CENTERGY Nick				⚡ J-POPバージョン ⚡ 暑い夏 🌞🍉🧊 J-popで弾きましょう!			
11:40-12:25 簡単 ピラティス 安藤ゆきの	11:30-12:15 オリジナル エアロ 前田泰孝	12:15~12:45 THE TRIP バーチャル		11:40-12:10 UBOUND yuuka			バックナンバー MIX 🔥	11:00-11:45 MEGADANZ yuuka	バックナンバー MIX 🔥	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
12:40-13:25 かんたん ステップ 前田泰孝	かんたんステップとは、 ステップ台に乗り降りしながら、 音楽に合わせてステップを踏んでいきます! お尻や背中や太腿など 大きな筋肉を使う全身運動なので 消費カロリーも大きく、 汗をかきたい方におすすめです💦			12:30-13:15 Fun!Fun!エアロ 林恵美	13:15-13:45 週替わり レッスン	13:00-13:30 THE TRIP スタッフ	バックナンバー MIX 🔥	12:05-12:50 FIGHTDO SHUNYA	12:00-12:45 かんたんエアロ 野口多佳子		
14:00-14:30 BODYATTACK 本山達也		14:45-15:15 THE TRIP バーチャル		13:40~14:10 ZUMBA 林恵美			14:15-14:45 フィンスイム 大山美沙紀	13:10-13:55 UBOUND yuuka	バックナンバー MIX 🔥	13:00-13:30 THE TRIP バーチャル	13:40-14:10 はじめてスイム 山田 ニキ
	14:50-15:35 眠れる体づくり ~Sintex Tone~ AKARI			14:45-15:30 POWER Nick	14:30-15:15 太極拳 大原典子		14:55-15:40 マスターズ 大山美沙紀		14:15-15:00 パワーヨガ 奥野玲子		14:20-15:05 スイム トレーニング 山田 ニキ
8月15日(金) ミラまちから KEN(金井建太郎) が帰ってくる!!! 今回はUBOUND同期コラボ🌟 同期ならではの絡みを 是非お楽しみください♪				8月16日(土) 本山達也 と yuuka コラボ🥰🥰 とっても盛り上がる事間違いなし! 土曜日のラストはBODYATTACK で燃え尽きましよう🔥 ワクワク、楽しいレッスンをお届けいたします🥰				! 最終日! 楽しみましょう🥰			
バックナンバーMIX☆	19:15-19:45 FIGHTDO AKARI	19:05-19:50 かんたん エアロ 林恵美	19:00-19:30 THE TRIP バーチャル	19:15-20:00 BODYATTACK 本山達也 yuuka			15:50-16:20 スイム パーソナル使用 大山美沙紀	15:20-16:05 リフレッシュ ヨガ 奥野玲子			
	20:15~21:00 ZUMBA 林恵美	20:10-20:55 GROUP CENTERGY AKARI	20:15-20:45 SUPヨガ スタッフ								
	21:20-22:05 UBOUND yuuka KEN		21:00-21:30 THE TRIP バーチャル								
		バックナンバー MIX☆		スタッフ在館時間10:00~21:00				スタッフ在館時間10:00~20:00			
				スタッフ在館時間10:00~23:00 土曜日/10:00~21:00 日曜・祝日/10:00~20:00				【スタッフ在館時間のご案内】 平日/10:00~23:00 土曜日/10:00~21:00 日曜・祝日/10:00~20:00			
				スタッフ在館時間10:00~21:00				<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。 ・プログラム開始前の待機時は、ソーシャルディスタンスに配慮し、会話をお控えいただくようお願いいたします。 【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(ステップ、UBOUND、POWER) スタジオα/40名 スタジオβ/20名 【アクア定員数】40名 【スイム定員数】24名 【SUP定員数】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。			
				<プログラムについて>				☆ →通常スケジュール と時間や担当者 内容に変更がある プログラムです。			