

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		
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		14:10-14:40 スイムパーソナル 使用 大山美紗紀	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?		14:10-14:55 リフレッシュ ヨガ 奥野玲子					14:00-14:30 THE TRIP パーチャル	13:55-14:25 スイム トレーニング500 古川美千子		14:00-14:30 THE TRIP パーチャル
15:00				15:15-16:00 ルーシーダットン 石井陽子					14:20-15:05 身体改善ヨガ 安藤ゆきの			
15:15-16:00			15:00-15:30 THE TRIP パーチャル		15:15-16:15 GROUP CENTERGY EMI							
16:00												
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			19:00-19:45 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
19:00												
20:00					20:10-20:55 FIGHTDO AKARI YOSHITO	20:15-21:00 パワーヨガ 奥野玲子			20:05-20:55 BODYATTACK MEGU REI			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			20:30-21:15 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												

バックナンバー MIX

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?

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

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!

1時間プログラム 新曲にも慣れてきた頃 でしょうか? 懐かしいナンバーも あるかも!? 一緒に朝MEGADANZ 楽しみましょう

60分拡大Ver. 45分では実施しない バランスや回旋を意識した 動きが加わります 体幹を意識しながら気持ちよく 体を動かしましょう

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!!

バックナンバー MIX

スタッフ在館時間10:00~23:00

Takaと一緒に Let's walking

初心者の方も大歓迎 ムリなく体を整えましょう

筋膜リリースストレッチ

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	14:50-15:35 眠れる体づくり ~Sintex Tone~ AKARI	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
				14:45-15:30 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				スタッフ在館時間10:00~20:00			
	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					【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			
21:20-22:05 UBOUND yuuka KEN			21:00-21:30 THE TRIP バーチャル	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。							