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8月･9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

スタジオα	スタジオβ	サイクルスタジオ	プールエリア
10:20~11:05 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
			11:00~11:30 はじめてスイム 大山美沙紀
11:25~12:10 かんたんエアロ 平松加代子	11:30~12:00 POWER Nick		11:45~12:15 はじめて平泳ぎ 大山美沙紀
12:30~13:15 ZUMBA 佐藤和子	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
	13:25~13:55 MEGADANZ 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	13:15~14:00 スキルアップ 大山美沙紀
14:10~14:55 Fun!Fun!エアロ 前田泰孝			14:10~14:40 スイムパーソナル使用 大山美沙紀
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	
19:10~19:55 BODYATTACK Rugger	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
20:15~21:00 CENTERGY Nick	20:10~21:10 ナチュラルヨガ 奥野玲子		
21:20~22:05 POWER Taka		21:15~21:45 THE TRIP バーチャル	

火曜日

スタジオα	スタジオβ	サイクルスタジオ	プールエリア
10:20~11:05 MEGADANZ 曽我あすみ	10:30~11:15 ナチュラルヨガ 波多野恵美子	初めてスイム種目 1週目／背泳ぎ 2週目／クロール 3週目／背泳ぎ 4週目／クロール 5週目／お楽しみ	10:20~10:50 スイムパーソナル使用 岡田始甫
			11:00~11:30 はじめてスイム 岡田始甫
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）		12:00~12:45 ウォーターシェイプ 北河奈穂美
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
14:10~14:55 リフレッシュヨガ 奥野玲子		12:15~12:45 THE TRIP スタッフ 14:00~14:30 THE TRIP バーチャル 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	13:55~14:25 スイムトレーニング500 古川美千子
15:15~16:00 CENTERGY EMI			
19:00~19:45 ZUMBA 林恵美	19:10~19:55 CENTERGY satto	19:00~19:30 THE TRIP スタッフ	
20:10~20:55 FIGHT DO TATSU	20:15~21:00 パワーヨガ 奥野玲子		
21:15~22:00 MEGADANZ KANA	21:20~21:50 骨盤ケアストレッチ	21:00~21:30 THE TRIP バーチャル	

水曜日

スタジオα	スタジオβ	サイクルスタジオ	プールエリア
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		10:20~10:50 アクアウォーキング KURU
11:35~12:20 MEGADANZ aiko	11:50~12:35 眠れる体づくり ~Sintex Tone~ KURU	12:15~12:45 THE TRIP スタッフ	11:00~11:45 ウォーターシェイプ 古川美千子
			12:00~12:30 はじめて平泳ぎ 古川美千子
13:00~13:45 CENTERGY KURU			12:40~13:25 スキルアップ 古川美千子
14:05~14:50 かんたんエアロ 曽我あすみ	14:20~15:05 身体改善ヨガ 安藤ゆきの	14:00~14:30 THE TRIP バーチャル	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
15:15~16:15 ナチュラルヨガ 鈴木郁子	15:25~15:55 週替わりレッスン 1週目/骨盤ケアストレッチ 2週目/筋膜リリースストレッチ 3週目/骨盤ケアストレッチ 4週目/筋膜リリースストレッチ 5週目/骨盤ケアストレッチ		
		18:30~19:00 THE TRIP バーチャル	
19:00~19:45 MEGADANZ yuuka	19:15~20:00 リフレッシュヨガ 高尾淑子	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	
20:10~20:40 BODYATTACK yuuka	20:30~21:15 Fun!Fun!エアロ 市川直生		20:00~20:30 スキルアップ 井伊谷竜一
21:05~21:50 UBOUND HONOKA	21:40~22:10 筋膜リリースストレッチ	21:00~21:30 THE TRIP バーチャル	20:40~21:25 スイムトレーニング 井伊谷竜一

金曜日

スタジオα	スタジオβ	サイクルスタジオ	プールエリア
10:30~11:15 ZUMBA MANAMI	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
11:45~12:15 FIGHT DO MANAMI	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
12:40~13:25 かんたんエアロ 前田泰孝	12:40~13:25 リフレッシュヨガ 宇治澤和佳枝	12:15~12:45 THE TRIP バーチャル	13:00~13:30 フィンスイム 岡田始甫
13:50~14:35 ナチュラルヨガ 宇治澤和佳枝	14:00~14:30 BODYATTACK EMI		13:45~14:15 はじめてバタフライ 岡田始甫
15:30~16:15 ルーシーダットン 石井陽子	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	
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	
20:15~21:00 ZUMBA 林恵美	20:10~20:55 CENTERGY AKARI		20:15~20:45 SupYoga スタッフ
21:20~22:05 週替わり AKARI 1週目/FIGHT DO 2週目/BODYATTACK 3週目/FIGHT DO 4週目/BODYATTACK 5週目/FIGHT DO		21:00~21:30 THE TRIP バーチャル	

土曜日

スタジオα	スタジオβ	サイクルスタジオ	プールエリア
10:30~11:15 CENTERGY Nick	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
11:40~12:10 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	
12:30~13:15 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	
13:40~14:10 ZUMBA 林恵美			14:15~14:45 はじめてスイム 大山美沙紀
14:45~15:30 POWER Nick	14:30~15:15 太極拳 大原典子	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
			15:50~16:20 スイムパーソナル使用 大山美沙紀
19:15~20:00 BODYATTACK 本山達也			

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
11:00~11:45 MEGADANZ yuuka		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
12:05~12:50 FIGHT DO SHUNYA	12:00~12:45 かんたんエアロ 野口多佳子		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
13:10~13:55 UBOUND yuuka		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
14:15~15:00 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
15:20~16:05 リフレッシュヨガ 奥野玲子			

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。

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。