

ILEX THE CLUB豊田+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 土日祝/10:00～20:00

月曜日				火曜日				水曜日				金曜日				土曜日			日曜日			
アリーナ	グルーブスタジオ	ホットスタジオ	プール	アリーナ	グルーブスタジオ	ホットスタジオ	プール	アリーナ	グルーブスタジオ	ホットスタジオ	プール	アリーナ	グルーブスタジオ	ホットスタジオ	プール	アリーナ	グルーブスタジオ	ホットスタジオ	アリーナ	グルーブスタジオ	ホットスタジオ	
																09:30～10:30 体育スクール			09:30～10:30 ゴールデンキッズ			
11:00 11:00～11:30 MEGADANZ SHIORI		10:45～11:30 リフレッシュ ホットヨガ 川端美保		10:45～11:30 バレトン IZUMI	11:00～11:30 THE TRIP バーチャル	11:00～11:45 キレイホットヨガ 松橋久美子		10:45～11:30 ラテンダンス 川端美保				10:35～11:20 ZUMBA じゅんな	11:00～11:30 THE TRIP IKOU	10:30～11:15 リフレッシュヨガ 二村麻穂		10:30～11:30 体育スクール		15名限定	10:30～11:30 ゴールデン キッズ	11:00～11:30 THE TRIP バーチャル	10:30～11:00 筋膜リリースストレッチ WATARU	
		15名限定		11:50～12:20 FIGHT DO TAKAHIRO				11:50～12:35 ZUMBA じゅんな	12:00～12:30 UBOUND CHIAKI	11:15～12:00 リフレッシュヨガ 古川 真知子				11:35～12:20 キレイホットヨガ 二村麻穂		11:30～12:30 体育スクール	11:30～12:15 UBOUND Hono	11:20～12:05 眠れる体づくり ～Sintex Tone～ TAKAHIRO	11:30～12:30 ゴールデン キッズ		11:30～12:15 CENTERGY WATARU	
12:00 12:00～12:45 バレトン 光岡真紀	12:00～12:30 UBOUND SHIORI	11:55～12:40 眠れる体づくり ～Sintex Tone～ WATARU		12:40～13:25 眠れる体づくり ～Sintex Tone～ IYORI		12:05～12:50 CENTERGY IZUMI				12:30～13:15 ナチュラルヨガ 加藤美里			12:15～12:45 UBOUND Sayaka					12:30～13:15 キレイホットヨガ 川端美保	12:30～13:30 ゴールデン キッズ	12:15～12:45 UBOUND Hono	15名限定	
13:00 13:15～14:00 ZUMBA 光岡真紀	13:15～13:45 UBOUND WATARU	13:00～13:45 キレイホットヨガ 松橋久美子				13:15～14:00 ナチュラルヨガ 光岡真紀		13:00～13:45 CENTERGY CHIAKI	13:15～13:45 UBOUND Sayaka			13:00～13:45 FIGHT DO JOZZ		13:10～13:40 筋膜リリースストレッチ Sayaka				13:15～13:45 THE TRIP JOZZ			12:45～13:30 眠れる体づくり ～Sintex Tone～ WATARU	
14:00				13:45～14:30 MEGADANZ SHIORI	14:15～14:45 THE TRIP バーチャル					13:45～14:30 リフレッシュ ホットヨガ 加藤美里						14:00～15:00 ゴールデン キッズ		13:45～14:30 リフレッシュヨガ 川端美保	14:00～14:45 MEGADANZ WATARU	13:45～14:15 THE TRIP バーチャル		
15:00																14:30～15:15 THE TRIP バーチャル						
16:00 15:45～16:45 ゴールデン キッズ			15:45～16:45 スイミング スクール	15:45～16:45 体育スクール		15:45～16:45 スイミング スクール	15:45～16:45 ゴールデン キッズ					15:45～16:45 体育スクール			15:45～16:45 スイミング スクール				15:00～15:45 ナチュラルヨガ Ito	15:05～15:35 FIGHT DO TATEMU	15:00～15:45 THE TRIP バーチャル	
17:00 16:45～17:45 ゴールデン キッズ			16:45～17:45 スイミング スクール	16:45～17:45 体育スクール		16:45～17:45 スイミング スクール	16:45～17:45 ゴールデン キッズ					16:45～17:45 体育スクール			16:45～17:45 スイミング スクール	16:15～17:15 体育スクール		16:15～17:00 CENTERGY TAKAHIRO	15:55～16:25 LES MILLS BODYATTACK TATEMU	16:20～17:05 UBOUND SHIORI	16:00～16:45 リフレッシュヨガ 山下真澄	
18:00 17:45～18:45 ゴールデン キッズ			17:45～18:45 スイミング スクール	17:45～18:45 体育スクール		17:45～18:45 スイミング スクール	17:45～18:45 ゴールデン キッズ					17:45～18:45 体育スクール			17:45～18:45 スイミング スクール	17:15～18:15 体育スクール		18:00～18:30 LES MILLS sprint バーチャル	17:00～18:00 体育スクール		17:15～18:00 キレイ ホットヨガ 山下真澄	
19:00			18:45～19:45 スイミング スクール			18:45～19:45 スイミング スクール		19:00～20:00 ゴールデン キッズ	19:15～19:45 UBOUND マツハ	18:45～19:45 スイミング スクール		19:00～20:00 ゴールデン キッズ		19:15～19:45 CENTERGY TAKAHIRO	18:45～19:45 スイミング スクール							
20:00 19:30～20:15 FIGHT DO WATARU	19:15～20:00 UBOUND Hono	19:30～20:15 キレイホットヨガ 山下真澄	19:45～20:15 スイミングスクール (3コース使用)	19:30～20:15 LES MILLS BODYATTACK Hono								20:15～21:00 MEGADANZ SHIORI	20:20～20:50 THE TRIP マツハ		20:05～20:50 リフレッシュヨガ 理香							
21:00 21:00～21:45 LES MILLS BODYATTACK TATEMU	20:45～21:15 THE TRIP WATARU	20:45～21:30 リフレッシュ ホットヨガ 山下真澄		21:00～21:45 ZUMBA Shiho				21:20～21:50 LES MILLS BODYATTACK TAKAHIRO	21:20～22:05 THE TRIP バーチャル	21:20～22:05 CENTERGY SHIORI		21:20～21:50 FIGHT DO TAKAHIRO	21:00～21:45 THE TRIP バーチャル	21:10～21:55 ピラティス 理香								
22:00		21:45～22:15 THE TRIP バーチャル																				
23:00																						

ホットスタジオ開放

- 常温の室温と床暖の環境で気持ちよくストレッチができます。
- 開催時間内であれば、自由にスタジオの入退室が可能です。また事前にWEBからのご予約は不要です。
- 入退室時はスタジオの暗幕を閉じていただき、光が中に入らないようご配慮をお願いします。
- 体調管理のため、必ず水分補給をしながらの利用をお願いします。
- 利用後は、ご自身の使用したマットのアルコール消毒にご協力をお願いします。

プール利用可能時間

●平日
10:00～15:00・19:45～22:30
※祝日は15:00までのご利用となります。

●日曜
13:30～19:30
※土曜日は終日ご利用頂けません。

レッスン定員

アリーナ／21名
ホットスタジオ／24名
グルーブスタジオ／11名

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。

●ご予約はレッスン開始10分前まで、キャンセルは20分前まで承ります。ご参加されない場合は、多くの方が参加できるよう必ず事前にキャンセル申し込みください。