2025年お盆 レッスンタイムスケジュール

アイレクスマイスタイル+24豊田
TEL 0565-25-1211

11日(月)

エキサイティング
- 10:30-11:00 おはようストレッチ
- 11:40-12:10 BODY ATTACK YOHEY
- 12:30-13:15 ゆっくりのんびりヨガ 北尾千恵子
- 13:40-14:25 MEGADANZ KOTA
- 14:45-15:30 かんたんエアロ 河合三千代

ホット&ダーク
- 11:40~12:00 PEACH HIP 小村美友貴
- 13:00~14:00 お昼寝ヨガ ~HOTYOGA~ 奥地 力
- 14:45~15:30 FIGHT DO KOTA

プール
- 10:30-11:15 ウォーターシェイプ saeko
- 11:30-12:00 ゆっくり泳ごうスタッフ
- 13:30-14:00 レベルアップスイムトレーニング 平野 玲於奈
- 14:15-14:40 レベルアップ平泳ぎ 平野 玲於奈
- 15:00-20:00 全コース使用不可

おなじみ！！
ゆっくりのんびりヨガ
落ち着いた雰囲気で
スタートしましょう。

お昼寝ヨガ
寝位のみで実
施します。

NEOからもお届け
現役で選手の
玲於奈コーチ！
今回限りの特
別レッスン！

TC覚王山より
KOTA参戦！！
漢の中の【漢】
しなやかなダンス
レッスンと
力強いハイパワー
レッスンなんでも
できる！！
雰囲気の差をぜひ
ご体感ください！

※祝日浴室 チェックアウト 20:00

12日(火)

エキサイティング
- 11:00-11:45 かんたんステップ 村岡雅恵
- 12:05~12:50 ZUMBA じゅんな
- 13:10~13:55 棒ビクス 河合三千代
- 14:15~15:00 パワーヨガ 奥地力
- 21:15~22:00 REEJAM じゅんな

ホット&ダーク
- 11:05-11:50 筋膜リリースストレッチ 小村美友貴
- 12:15-13:00 ナチュラルヨガ NAHO
- 13:30-14:15 MEGADANZ NAHO
- 19:00-19:45 FIGHTDO UG
- 19:00~20:00 リフレッシュホットヨガ ~HOTYOGA~ YUMENO
- 20:10-20:55 GROUP CENTERGY IZUMI
- 20:25~20:55 筋膜リリースストレッチスタッフ

プール
- 10:30-11:15 ウォーターシェイプ saeko
- 13:00~13:45 スイムトレーニングスタッフ
- 15:00-19:15 全コース使用不可
- 19:15~19:45 2コース使用可能

45分クラス
15分拡大
Ver.

～12日(火)topic～
13：10～
棒ビクス
棒を使用して転倒予防を目的とした動的バランストレーニングを実施します。
12：15～
13：30～
ナチュラルヨガ
MEGADANZ
NAHOインストラクター
来てくださいます！
普段とまた違ったレッスンをお楽しみに！

REEJAM
MS豊田初！！
エアロビクスの基本的な動きに
HIPHOPのステップや
動きを取り入れた
エネルギッシュな
プログラムです！

13日(水)

エキサイティング
- 10:30-11:15 リフレッシュヨガ TAKAHIRO
- 11:35~12:05 FIGHT DO TAKAHIRO
- 12:25-13:10 かんたんエアロ saeko
- 13:30-14:15 ナチュラルヨガ 山下眞澄
- 14:35-15:05 GROUP CENTERGY YUMENO
- 21:10~21:55 GROUP CENTERGY Ash

ホット&ダーク
- 10:30-11:00 アクアウォーキング IYORI
- 11:45-12:45 アロマホットヨガ ~HOTYOGA~ IZUMI
- 13:30-14:00 筋膜リリースストレッチスタッフ
- 19:15~19:45 POWER ASATO
- 19:45-20:30 リフレッシュヨガ saco
- 20:05~20:50 FIGHTDO ASATO
- 21:00-22:00 ナチュラルホットヨガ ~HOTYOGA~ saco

プール
- 11:15-12:00 ウォーターシェイプ IYORI
- 13:30-14:15 スイムトレーニング IYORI
- 15:00-19:15 全コース使用不可
- 19:15~19:45 2コース使用可能

saeko
エアロにかえってくる！！！
この機会にぜひ！

IYORI
プールレッスン
3種類！！
特別レッスン
限定！
この機会に
ぜひご参加ください！

～13日(水)topics～
TAKAHIRO
ASATO
二人が帰ってくる！
朝の時間は癒しの
TAKAHIROレッスン
夜の時間は
新たにFIGHTDO携えた
ASATOのレッスン
朝夜どちらの参加もお
待ちしております。

木曜日

スタッフ不在日
（最終木曜は休館日）

15日(金)

エキサイティング
- 11:00~11:45 ZUMBA IYORI
- 12:05~12:50 MEGADANZ IYORI
- 13:15-14:00 リフレッシュヨガ 北尾千恵子
- 14:30-15:00 自重トレーニングセミナー IYORI
- 20:20~21:05 BODY ATTACK 本山達也
- 21:25~21:55 UBOUND YUMENO

ホット&ダーク
- 12:15-13:00 身体改善ヨガ 奥地 力
- 14:30~15:30 リフレッシュアロマホットヨガ ~HOTYOGA~ miho
- 19:15~20:00 MEGADANZ 甫木あさみ
- 18:50-19:20 筋膜リリーススタッフ
- 19:45-20:30 ウエストシェイプヨガ YUMENO
- 21:00-22:00 パワーホットヨガ ~HOTYOGA~ saco

プール
- 10:45~11:15 ウォーターシェイプ 兵藤麻衣
- 11:30-12:00 のんびり泳ごう 兵藤麻衣
- 13:30-14:15 50M スイムトレーニング 兵藤麻衣
- 15:00-19:15 全コース使用不可
- 19:15~19:45 2コース使用可能

いつもと服装
が違う。。。？
かも？？
夏を感じま
しょう！

のんびり泳ごう
サークルをいつ
もより少し長め
に総距離は少し
短めにのんびり
泳ぎましょう

自重トレーニングセミナー
音楽にのせて
一緒に自重で
トレーニング
お家でもできる
トレーニングを
ご紹介！
どなたでもご参加
いただけます！

50M
オンリー！

GRANDEより
本山支配人
お呼びしました！
いつも明るい
本山支配人の
BODYATTACK！！
最後まで楽しく参加
できること間違いなし
お楽しみに！

ウエスト
シェイプ
ヨガ
YUMENO
と一緒に
ヨガで
ウエスト
シェイプ
しましょう！

16日(土)

エキサイティング
- 11:00~12:00 ZUMBA じゅんな
- 12:20-13:20 GROUP CENTERGY バックナンバー TOMOKA
- 13:40-14:25 筋膜リリースストレッチ 奥地 力
- 14:45~15:30 MEGADANZ 加藤美里
- 15:50-16:35 アロマリフレッシュヨガ 加藤美里
- 18:00~19:00 FIGHTDO TATEMU
- 19:20~20:20 BODY ATTACK TATEMU

ホット&ダーク
- 13:15-14:15 パワーホットヨガ ~HOTYOGA~ 清沢ミカ
- 16:55-17:55 アロマナチュラルホットヨガ ~HOTYOGA~ 加藤美里

プール
- スイミングスクール 10:00-12:00 全コース使用不可
- スイミングスクール 12:00-13:00 2コース使用可能
- 13:25~14:10 スイムトレーニングスタッフ
- 15:00-19:15 全コース使用不可
- 19:15~19:45 2コース使用可能

ZUMBA
今回も特別
に！
じゅんなインス
トラクターによる
ZUMBA
1時間マスター
クラス！

CENTERGY
こちらも1時間
クラス！
※開始時間に
ご注意ください。

45分クラス
15分拡大
Ver.

TC豊田より
TATEMU
前回よりも
パワー
アップ！
見たらわかる
すごい
レッスン
一緒に
限界迎えま
しょう！

浴室 チェックアウト 21:00

17日(日)

エキサイティング
- 11:05~11:35 FIGHT DO HANA
- 11:55~12:25 BODYATTACK HANA
- 12:45~13:15 UBOUND IYORI
- 14:20~15:05 パワーヨガ 清沢ミカ
- 17:45~18:30 ZUMBA IYORI

ホット&ダーク
- 10:30-11:30 女性限定アロマホットヨガ ~HOTYOGA~ IZUMI
- 13:30-14:00 筋膜リリースストレッチスタッフ
- 15:20-16:20 ナチュラルホットヨガ ~HOTYOGA~ 清沢ミカ

～アロマホットヨガ～
13日(水)11:45～
アロマホットヨガ
IZUMI
16日(土)15:50～
アロマリフレッシュ
ホットヨガ
加藤美里
17日(日)10:30～
女性限定
アロマホットヨガ
IZUMI
前回とはまた違ったIRこだわりのアロマで心身を休め、日々の生活の疲れをとりましょう！

浴室 チェックアウト 20:00

ご案内

- お客様同士の間隔は原則1.8m以上あけていただくようご協力お願い致します。またお客様同士接触のないようお願い致します。
- 8月11日(月)祝日営業のため20時閉館です。ジムエリア・一部ロッカーのみ24時間営業。
- 全レッスンがWEB予約、定員制のレッスンとなります。
- スタジオおよびプール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。
- 一部エアロビクスご予約の際は、レッスン名「エアロビクス特別レッスン」になっております。
- 一部ヨガご予約の際は、レッスン名「ヨガ特別レッスン」になっております。
- 一部ホットヨガご予約の際は、レッスン名「ホットヨガ特別レッスン」になっております。
- ☆・・・通常のレッスンと時間、担当者、内容に変更があるプログラムです。

エキサイティングスタジオ:42名
ホット&ダークスタジオ:21名
プール(アクア):40名 プール(泳法):20名
プール(泳込み):30名

セルフ営業 23:00 ※祝日セルフ営業 20:00