アイレクス スポーツクラブ豊橋ミラまち +24 レッスンスケジュール　2025年9月

月曜日

アリーナ
- 11:00〜11:45 MEGADANZ AKARI
- 12:15〜13:00 GROUP CENTERGY AKARI
- 13:30〜14:00 UBOUND KEN
- 19:30〜20:00 POWER スタッフ
- 20:20〜20:50 BODYATTACK RIKU
- 21:15〜22:00 FIGHT DO KEN

溶岩ホットスタジオ
- 10:30〜11:15 キレイHOTヨガ MARY
- 11:45〜12:30 リラクゼーション HOTヨガ MARY
- 13:30〜14:15 HOTマーシャル フローヨガ AKARI
- 14:30〜18:30 高温岩盤浴
- 19:00〜19:45 リラクゼーション HOTヨガ NORA
- 20:15〜21:00 キレイHOTヨガ NORA

グループスタジオ
- 10:45〜11:30 ピラティス 石田かおり
- 12:15〜12:45 THE TRIP
- 13:15〜13:45 DARK COLORE BOX
- 14:15〜14:35 週替わりレッスン
  - 1.3.5週目 PeachHip
  - 2.4週目 Beauty Line
- 17:00〜17:30 THE TRIP バーチャル
- 19:00〜19:30 THE TRIP
- 20:00〜20:30 DARK COLORE BOX
- 21:00〜21:30 THE TRIP バーチャル

プール
- 11:00〜11:30 アクアウォーキング 宮崎いずみ
- 12:00〜12:30 週替わり 宮崎いずみ
  - 1.3.5週目 水慣れ
  - 2.4週目 はじめてクロール
- ※こちらの時間帯はプールをご利用いただけません。
- 19:15〜 一部コースご利用可能

火曜日

アリーナ
- 11:00〜11:30 かんたんエアロ 豊田紗弓
- 11:50〜12:35 ZUMBA 豊田紗弓
- 13:15〜13:45 BODYATTACK MEGU
- 19:30〜20:00 FIGHT DO MEGU
- 20:20〜21:05 GROUP CENTERGY KUDO
- 21:30〜22:15 MEGADANZ スタッフ

溶岩ホットスタジオ
- 11:00〜11:45 リラクゼーション HOTヨガ NORA
- 12:15〜13:00 キレイHOTヨガ NORA
- 13:30〜14:15 リラクゼーション HOTヨガ Yuki
- 15:00〜18:45 高温岩盤浴
- 19:00〜19:45 キレイHOTヨガ 浅野真奈美
- 20:15〜21:00 リラクゼーション HOTヨガ 浅野真奈美

グループスタジオ
- 11:30〜12:00 THE TRIP
- 12:30〜13:00 THE TRIP バーチャル
- 13:30〜14:30 パワーヨガ MARY
- 18:30〜19:00 DARK COLORE BOX
- 20:30〜20:50 週替わりレッスン スタッフ
  - 1.3.5週目 THE Peach Hip
  - 2.4週目 Beauty Line
- 21:30〜22:00 THE TRIP

プール
- 11:00〜11:30 アクアウォーキング 宮崎いずみ
- はじめて４泳法種目 【月替わり】【9月】バタフライ
- 13:00〜13:30 はじめて4泳法 スタッフ
- 13:40〜14:10 スキルアップ スタッフ
  - スキルアップ種目 【月替わり】【9月】平泳ぎ
- 【プールコースのご案内】14:30〜のスクールで1コース使用させていただきます
- ※こちらの時間帯はプールをご利用いただけません。
- 19:15〜 一部コースご利用可能
- 20:45〜21:15 SupYoga スタッフ

水曜日

アリーナ
- 10:30〜11:15 ZUMBA MANAMI
- 11:45〜12:15 FIGHT DO MANAMI
- 12:55〜13:40 バレトン 和泉
- 14:00〜14:45 かんたんエアロ 和泉
- 19:30〜20:15 ZUMBA 豊田紗弓
- 20:40〜21:10 UBOUND KEN
- 21:30〜22:00 BODYATTACK KUDO

溶岩ホットスタジオ
- 10:30〜11:15 リラクゼーション HOTヨガ 矢部祥代
- 11:45〜12:30 パワービューティー HOTヨガ 矢部祥代
- 13:45〜14:30 HOT身体改善ヨガ スタッフ
- 15:00〜18:45 高温岩盤浴
- 19:15〜20:00 リラクゼーション HOTヨガ 赤塚和代
- 20:30〜21:15 パワービューティー HOTヨガ 赤塚和代

グループスタジオ
- 10:45〜11:30 ピラティス 佐原京子
- 12:00〜12:30 THE TRIP
- 13:00〜13:30 筋膜リリース ストレッチ
- 14:00〜14:45 リフレッシュヨガ 宇治澤和佳枝
- 15:15〜16:15 ルーシーダットン 石井陽子
- 18:00〜18:30 THE TRIP バーチャル
- 19:00〜19:45 パワーヨガ NORA
- 20:05〜21:05 ナチュラルヨガ NORA
- 21:25〜21:55 筋膜リリース ストレッチ

プール
- 11:00〜11:30 アクアファイト RIKU
- 12:30〜13:00 SupYoga スタッフ
- 13:30〜14:00 はじめてクロール スタッフ
- 14:10〜14:40 スイムトレーニング スタッフ
- ※こちらの時間帯はプールをご利用いただけません。
- 19:15〜 一部コースご利用可能

アイレクス スポーツクラブ豊橋ミラまち +24 レッスンスケジュール　2025年9月

金曜日

アリーナ
- 11:20〜12:05 GROUP CENTERGY KUDO
- 12:30〜13:15 MEGADANZ 曽我あすみ
- 13:35〜14:20 かんたんエアロ 曽我あすみ
- ILEX NEO / 体育 / GOLDEN KIDS / avex dance master
- 19:30〜20:00 GROUP CENTERGY KANAYAN
- 20:20〜21:05 MEGADANZ MaU
- 21:30〜22:00 UBOUND KANAYAN

溶岩ホットスタジオ
- 11:30〜12:15 パワービューティーHOTヨガ 忽那有希
- 12:45〜13:30 キレイHOTヨガ 矢部祥代
- 14:00〜14:45 リラクゼーションホットヨガ Natsuki
- 15:15〜16:00 キレイホットヨガ Natsuki
- 16:15〜18:30 高温岩盤浴
- 19:00〜19:45 HOT ルーシーダットン 石井陽子
- 20:30〜21:15 キレイHOTヨガ MARY
- 21:45〜22:30 高温岩盤浴

グループスタジオ
- 10:30〜11:15 リフレッシュヨガ 佐原京子
- 11:45〜12:30 ピラティス 佐原京子
- 13:00〜13:30 DARK KITCHEN BOX
- 14:00〜15:00 ナチュラヨガ 矢部祥代
- 18:00〜18:30 THE TRIP
- 19:30〜20:00 THE TRIP バーチャル
- 21:15〜21:45 DARK KITCHEN BOX

プール
- 11:30〜12:00 はじめて4泳法 宮崎いずみ
- 12:15〜12:45 スキルアップ 宮崎いずみ
- 13:15〜13:45 SupYoga スタッフ
- ILEX NEO / SWIMMING
- ※こちらの時間帯はプールをご利用いただけません。
- 19:15〜 一部コースご利用可能

はじめて4泳法種目
【月替わり】
【9月】背泳ぎ

スキルアップ種目
【月替わり】
【9月】バタフライ

土曜日

アリーナ
- ILEX NEO / 体育 / GOLDEN KIDS / avex dance master
- 19:15〜20:00 BODYATTACK SHUNYA

溶岩ホットスタジオ
- 11:00〜11:45 ソフトHOT 身体改善ヨガ MEGU
- 12:30〜13:15 HOTマーシャルフローヨガ RIKU
- 13:45〜14:30 キレイHOTヨガ 和泉
- 15:15〜15:45 筋膜リリースストレッチ

グループスタジオ
- 11:00〜11:30 DARK KITCHEN BOX
- 12:30〜12:50 週替わりレッスン
  - 1.3.5週目 THE Peach Hip
  - 2.4週目 Beauty Line
- 13:30〜14:15 ピラティス 石田かおり
- 15:00〜15:30 THE TRIP
- 16:30〜17:00 RPM
- 17:30〜18:00 DARK KITCHEN BOX

プール
- ※プールは終日ご利用いただけません。

日曜日

アリーナ
- 11:00〜11:45 GROUP CENTERGY MEGU
- 12:45〜13:15 POWER RIKU
- 13:45〜14:15 FIGHT DO RIKU
- 15:00〜15:45 UBOUND KEN
- 16:15〜17:00 MEGADANZ MaU
- ILEX NEO

溶岩ホットスタジオ
- 12:00〜12:30 筋膜リリースストレッチ
- 14:00〜18:00 低温岩盤浴
- 18:30〜19:15 HOTマーシャルフローヨガ KUDO

グループスタジオ
- 11:30〜12:00 THE TRIP バーチャル
- 14:00〜14:30 DARK KITCHEN BOX
- 16:00〜16:30 RPM
- 17:00〜17:30 THE TRIP

プール
- 13:15〜13:45 SupYoga スタッフ

プログラム参加時の注意事項

- ○ご参加にはWEB予約が必要です。HP会員マイページよりご予約ください。
- ○スタジオへは、スタッフの案内後にご入室ください。
- ○スタジオ入室前は、並んでお待ちください。
- ○ホットヨガプログラム参加時には、必ずバスタオルのご用意をお願いいたします。バスタオルはフロントにてお貸出もしております(有料)。
- ○レッスン開始時間以降は、ご入室いただけません。
- ○体調不良を除く途中退室はご遠慮ください。
- ○ヨガ、バレトン、ルーシーダットン、GROUP CENTERGY、身体改善ヨガ、筋膜リリースストレッチはシューズなしにてご参加いただけます。
- ○補給用の水分をお持ちください。
- ○マット使用後は、汗などを拭いて、元にお戻しください。
- ○体調が優れないときは、直ちにスタッフへお申し出ください。