

アイレックススポーツクラブGRANDEレッスンタイムスケジュール 8月19日(火)・20日(水)

8月19日(火)				8月20日(水)				8月21日(木)	
	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									完全休館日 ※8月20日(水)23時以降はご利用いただけません。 8月22日(金)10時より全エリアご利用いただけます。
11:00	10:20-11:05 MEGADANZ 曾我あすみ	10:30-11:15 ナチュラルヨガ 波多野恵美子	背泳ぎ	10:20-10:50 スイム パーソナル使用 岡田始南	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	
		Y		11:00-11:30 はじめてスイム 岡田始南				11:00-11:45 ウォーター シェイプ 古川美千子	
12:00	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	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	12:00-12:30 はじめて平泳ぎ 古川美千子	
			12:15-12:45 THE TRIP スタッフ					12:40-13:25 スキルアップ 古川美千子	
13:00	13:05-13:50 ZUMBA 青木清心	13:15-13:45 UBOUND KURU	平泳ぎ	13:00-13:45 スキルアップ 古川美千子	13:00-13:45 GROUP CENTERGY KURU			12:40-13:25 スキルアップ 古川美千子	
14:00	14:10-14:55 リフレッシュ ヨガ 奥野玲子			13:55-14:25 スイムトレーニ ング500 古川美千子	14:05-14:50 かんたんエアロ 曾我あすみ	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	14:00-14:30 THE TRIP バーチャル	バタフライ
15:00	15:15-16:00 GROUP CENTERGY EMI				15:15-16:15 ナチュラルヨガ 鈴木郁子	15:25-15:55 週替わりリッスン			
16:00									
17:00									
18:00									
19:00	19:00-19:45 ZUMBA 林恵美	19:10-19:55 GROUP CENTERGY satto	19:00-19:30 THE TRIP スタッフ		19:00-19:45 MEGADANZ 曾我あすみ	19:15-20:00 リフレッシュ ヨガ 高尾淑子		18:30-19:00 THE TRIP バーチャル	
20:00	20:10-20:55 FIGHTDO TATSU	20:15-21:00 パワーヨガ 奥野玲子			20:05-20:50 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	平泳ぎ
21:00	21:15-22:00 MEGADANZ 前田泰孝	21:20-21:50 骨盤ケア ストレッチ	21:00-21:30 THE TRIP バーチャル		21:15-21:45 UBOUND yuuka	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	
22:00									
23:00									
スタッフ在館時間10:00～23:00									
									休館日 →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。