

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10月・11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				火曜日				水曜日				金曜日				土曜日				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	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	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	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																									10:00
11:00	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	10:20～11:05 MEGADANZ 曾我あずみ			10:20～10:50 スイム/パーソナル使用 岡田始甫	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	10:30～11:15 かんたんエアロ 前田泰孝			10:30～11:15 身体改善ヨガ 安藤ゆきの	10:30～12:00 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	11:00～11:45 MEGADANZ スタッフ	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	11:00	
12:00	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	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)		11:30～12:30 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	11:35～12:20 MEGADANZ aiko	11:50～12:35 眠れる体づくり ～Sintex Tone～ KURU		11:00～11:45 ウォーター シェイプ 古川美千子	11:40～12:25 ZUMBA 佐藤和子	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	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		12:05～12:50 FIGHT DO SHUNYA	12:00～12:45 かんたんエアロ 野口多佳子	12:00～12:45 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	12:00		
13:00	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				12:15～12:45 THE TRIP スタッフ	12:00～12:45 ウォーターシェイプ 北河奈穂美			12:40～13:25 スキルアップ 古川美千子	12:50～13:20 FIGHT DO AKARI	12:40～13:25 リフレッシュヨガ 宇治澤和佳枝		12:00～12:45 ウォーター シェイプ 古川美千子	12:30～13:15 Fun!Fun!エアロ 林恵美	13:00～13:30 THE TRIP スタッフ	13:15～13:45 週替わりレッスン	13:10～13:55 UBOUND yuuka	13:00～13:30 THE TRIP バーチャル	13:40～14:10 ZUMBA 林恵美	14:15～14:45 はじめてスイム 大山美沙紀	14:15	
14:00	14:10～14:55 Fun!Fun!エアロ 前田泰孝	13:25～13:55 MEGADANZ 前田泰孝		13:15～14:00 スキルアップ 大山美沙紀	14:10～14:40 スイム/パーソナル使用 大山美沙紀	14:10～14:55 リフレッシュヨガ 奥野玲子	14:00～14:45 ZUMBA 青木清心	14:00～14:30 THE TRIP バーチャル	14:05～14:50 かんたんエアロ 曾我あずみ	14:20～15:05 身体改善ヨガ 安藤ゆきの		13:55～14:25 スキルアップ 古川美千子	13:50～14:35 ナチュラルヨガ 宇治澤和佳枝	13:45～14:15 BODYATTACK EMI		13:45～14:15 はじめてバタフライ 岡田始甫	14:45～15:30 POWER Nick	14:30～15:15 太極拳 大原典子	14:15～14:45 はじめてスイム 大山美沙紀	14:55～15:40 マスターズ 大山美沙紀	15:20～16:05 リフレッシュヨガ 奥野玲子	14:20～15:05 スイムトレーニング 山田 ニキ	14:00		
15:00			15:00～15:30 THE TRIP バーチャル		15:15～16:00 CENTERGY EMI			15:15～16:15 ナチュラルヨガ 鈴木郁子		15:25～15:55 週替わりレッスン		15:00～15:30 スキルアップ 井伊谷竜一	15:30～16:15 ルーシーダットン 石井陽子		14:40～15:25 眠れる体づくり ～Sintex Tone～ AKARI	14:45～15:15 THE TRIP バーチャル		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					15:00		
16:00	15:15～16:15 ルーシーダットン 石井陽子							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						15:30～16:15 ルーシーダットン 石井陽子											16:00
17:00																									17:00
18:00																									18:00
19:00	19:20～19:50 BODYATTACK SHUNYA	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	19:10～19:55 CENTERGY satto	19:00～19:30 THE TRIP スタッフ		19:00～19:45 MEGADANZ yuuka	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	19:15～19:45 UBOUND マツハ	19:05～19:50 かんたんエアロ 林恵美	19:00～19:30 THE TRIP スタッフ	19:15～20:00 BODYATTACK yuuka								19:00	
20:00	20:15～21:00 CENTERGY Nick	20:10～21:10 ナチュラルヨガ 奥野玲子			20:10～20:55 FIGHT DO TATSU	20:15～21:00 パワーヨガ 奥野玲子		20:10～20:55 Rugger	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	20:15～21:00 ZUMBA 林恵美	20:10～20:55 CENTERGY Nick		20:15～20:45 SupYoga スタッフ								20:00	
21:00	21:20～21:50 FIGHT DO SHUNYA		21:15～21:45 THE TRIP バーチャル		21:15～22:00 MEGADANZ KANA	21:20～21:50 骨盤ケア ストレッチ		21:20～21:50 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	21:20～22:05 POWER Taka		21:00～21:30 THE TRIP バーチャル									21:00	
22:00																									22:00
23:00																									23:00

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。

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。