

アイレクスマイスタイル +24 豊田 レッスンタイムスケジュール

2025年12月・2026年1月

【営業時間】24時間営業
【スタッフ在館時間】月～水・金/10:00～15:00 18:00～23:00 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				
	エキサイティング	ホット＆ダーク	プール	エキサイティング	ホット＆ダーク	プール	エキサイティング	ホット＆ダーク	プール	エキサイティング	ホット＆ダーク	プール	エキサイティング	ホット＆ダーク	プール	エキサイティング	ホット＆ダーク	プール		
10:00																			10:00	
11:00	10:30～11:00 おはようストレッチ		10:30～11:15 ウォーターシェイプ saeko			10:30～11:15 ウォーターシェイプ saeko	10:30～11:15 リフレッシュヨガ 富永絵美		10:30～11:00 アクアウォーキング 兵藤麻衣				10:30～11:15 ZUMBA Shiho		10:00～12:00 全コース使用不可	11:10～11:40 FIGHT DO HANA	10:30～11:30 ナチュラル ホットヨガ ～HOTYOGA～ IZUMI		11:00	
12:00	11:40～12:10 BODYATTACK YOHEY	女性限定 11:30～12:00 バースタイルピラティス 小村美友貴	11:30～12:00 ゆっくり泳ごう スタッフ	11:00～11:45 MEGADANZ IYORI	11:20～11:50 筋膜リリースストレッチ 小村美友貴		11:35～12:05 UBOUND YUMENO	11:45～12:45 ナチュラル ホットヨガ ～HOTYOGA～ IZUMI	11:15～12:00 はじめて4泳法 兵藤麻衣	11:00～11:45 ZUMBA 光岡真紀	10:45～11:15 DARWIN DOX スタッフ	10:45～11:15 ウォーターシェイプ 兵藤麻衣		11:30～12:00 DARWIN DOX スタッフ		12:00～12:30 BODYATTACK HANA			12:00	
13:00	12:30～13:15 ナチュラルヨガ 北尾千恵子			12:05～12:50 ZUMBA じゅんな	12:10～12:55 マーシャル フロアヨガ 今井紀子		12:25～13:10 FIGHT DO UG		1週目 クロール 2週目 バタフライ 3週目 背泳ぎ 4週目 平泳ぎ	12:05～12:50 MEGADANZ IYORI		12:15～13:00 身体改善ヨガ 奥地力	12:15～13:00 CENTERGY TOMOKA		12:00～13:00 2コース使用可能	12:50～13:20 UBOUND IYORI			13:00	
14:00	13:40～14:25 CENTERGY UG	13:00～14:00 リフレッシュ ホットヨガ ～HOTYOGA～ 奥地力	13:30～14:00 スイムトレーニング スタッフ	13:10～13:55 フットセラピー 河合三千代	13:30～14:15 MEGADANZ 小畑ゆうみ		13:30～14:15 ナチュラルヨガ 山下真澄	13:30～14:00 筋膜リリースストレッチ スタッフ	13:30～14:15 スイムトレーニング 兵藤麻衣	13:15～14:00 リフレッシュヨガ 北尾千恵子	女性限定 13:20～13:50 バースタイルピラティス スタッフ	13:30～14:15 スイムトレーニング 兵藤麻衣	13:30～14:00 筋膜リリースストレッチ 奥地力	13:15～14:15 パワーホットヨガ ～HOTYOGA～ 清沢ミカ	13:25～14:10 スイムトレーニング スタッフ	13:30～14:00 筋膜リリースストレッチ スタッフ			14:00	
15:00	14:45～15:30 かんたんエアロ 河合三千代	1週目 平泳ぎ 2週目 クロール 3週目 バタフライ 4週目 背泳ぎ	14:15～14:45 スキルアップ4泳法 スタッフ	14:15～15:00 パワーヨガ 奥地力			14:35～15:05 CENTERGY YUMENO		15:00～19:15 全コース使用不可	14:20～14:50 POWER UG	14:30～15:30 リフレッシュ ホットヨガ ～HOTYOGA～ miho		14:45～15:30 MEGADANZ 加藤美里		14:20～15:05 パワーヨガ 清沢ミカ		15:20～16:20 ナチュラルホットヨガ ～HOTYOGA～ 清沢ミカ		15:00	
16:00				「ホットヨガは無料で受けられます」															16:00	
17:00			15:00～19:15 全コース使用不可	新会員区分(2022年12月以降入会)の方は、 会員証をインストラクターへご提示ください。 ※旧会員区分の方は、ホットヨガチケット(有料)が必要です。 ※ヤングジム会員・スタジオ会員・ジム会員・ジム&スパ会員は 対象外です。						15:00～19:15 全コース使用不可			15:00～19:15 全コース使用不可		16:55～17:55 ナチュラルホットヨガ ～HOTYOGA～ 加藤美里	15:00～19:15 全コース使用不可			17:00	
18:00																	17:45～18:30 ZUMBA IYORI			18:00
19:00	19:20～20:05 FIGHT DO UG	19:15～20:00 ナチュラルヨガ miho	19:15～19:45 2コース使用可能	19:15～19:45 BODYATTACK IYORI	19:00～19:45 リフレッシュ ホットヨガ ～HOTYOGA～ YUMENO		19:15～19:45 MEGADANZ YUMENO	18:50～19:20 DARWIN DOX スタッフ	19:15～19:45 2コース使用可能	19:15～20:00 MEGADANZ 南木あさみ	18:50～19:20 筋膜リリースストレッチ YUMENO	19:15～19:45 2コース使用可能	19:00～19:45 FIGHT DO UG		19:15～19:45 2コース使用可能				19:00	
20:00	20:25～20:55 MEGADANZ IYORI	20:30～21:30 リフレッシュ ホットヨガ ～HOTYOGA～ miho		20:10～20:55 CENTERGY IZUMI	女性限定 20:05～20:35 バースタイルピラティス YUMENO		20:05～20:50 FIGHT DO HANA	19:45～20:30 リフレッシュヨガ saco		20:20～21:05 BODYATTACK UG	19:45～20:30 ピラティス YUMENO								20:00	
21:00	21:15～21:45 POWER CARDIO IYORI			21:15～22:00 ZUMBA じゅんな	21:05～21:50 パワーホットヨガ ～HOTYOGA～ YUMENO		21:10～21:55 CENTERGY Ash	21:00～22:00 ナチュラル ホットヨガ ～HOTYOGA～ saco		21:25～21:55 UBOUND YUMENO	21:00～22:00 パワーホットヨガ ～HOTYOGA～ saco								21:00	
22:00																				22:00
23:00																				23:00

プール利用可能時間

●月、水、金
10:00～15:00 19:15～22:30
●火曜日
10:00～22:30
●土曜日
12:00～15:00 19:15～20:30
●日曜日
10:00～19:30 ●祝日
10:00～15:00

レッスン定員

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

その他のご案内

●祝日営業日は、18時30分以降の開始レッスンは休講となります。
●全レッスンがWEB予約、定員制のレッスンとなります。