

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/10:00〜23:00 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			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			10:30～11:15 かんたんエアロ 前田泰孝			10:45～11:45 マスターズ 大山美沙紀	10:30～11:15 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 MEGADANCE yuuka	10:00～11:45 トライアスロン スクール 使用	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 MEGADANCE aiko	11:50～12:35 眠れる体づくり ～Sintex Tone～ KURU		12:00～12:30 はじめて平泳ぎ 遠藤舜弥	12:00	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	12:15～12:45 THE TRIP バーチャル	12:00～12:45 ウォーター シェイプ ゆみ	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	12:30～13:15 Fun!Fun!エアロ 林恵美	13:15～13:45 週替わりレッスン	12:05～12:50 FIGHT DO SHUNYA	12:00～12:45 かんたんエアロ 野口多佳子	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				12:00～12:45 ウォーターシェイプ 北河奈穂美	12:15～12:45 THE TRIP スタッフ	12:40～13:25 スキルアップ 遠藤舜弥		12:40～13:25 スキルアップ 遠藤舜弥	13:00	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	13:00～13:30 フィンスイム 岡田始甫	13:40～14:10 ZUMBA 林恵美			13:15～13:45 週替わりレッスン	13:00～13:30 THE TRIP スタッフ	13:10～13:55 UBOUND yuuka	13:15～14:00 CENTERGY 菅谷亨平	13:00～13:30 THE TRIP バーチャル	13:00	
14:00	14:10～14:55 Fun!Fun!エアロ 前田泰孝		スキルアップ種目 1週目/クロール 2週目/背泳ぎ 3週目/平泳ぎ 4週目/バタフライ 5週目/基礎練習	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		14:00～14:30 THE TRIP バーチャル	14:00	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							14:15～14:45 はじめてスイム 大山美沙紀	14:15～15:00 パワーヨガ 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		15:15～16:15 ナチュラルヨガ 鈴木郁子	15:00	15:30～16:15 ルーシーダットン 石井陽子											15:00	
16:00																									16:00	
17:00																									17:00	
18:00																									18:00	
19:00																									19:00	
20:00	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	19:00～19:45 ZUMBA 林恵美			19:00～19:30 THE TRIP スタッフ	19:00～19:45 MEGADANCE yuuka	19:15～20:00 リフレッシュヨガ 高尾淑子		20:00～20:30 スキルアップ 井伊谷竜一	19:00	19:15～19:45 UBOUND マッハ	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							20:00		
21:00	20:15～21:00 CENTERGY 菅谷亨平	20:10～21:10 ナチュラルヨガ 奥野玲子			20:05～20:50 FIGHT DO TATSU	20:00～21:00 パワーヨガ 奥野玲子		21:00～21:30 THE TRIP バーチャル	20:10～20:55 Rugger	20:30～21:15 Fun!Fun!エアロ 市川直生	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	21:00	20:15～21:00 ZUMBA 林恵美	20:10～20:55 CENTERGY Nick	20:15～20:45 SupYoga スタッフ								21:00		
22:00	21:20～21:50 FIGHT DO SHUNYA		21:15～21:45 THE TRIP バーチャル		21:15～22:00 MEGADANCE 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			22:00	21:20～22:05 POWER Taka		21:00～21:30 THE TRIP バーチャル								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。

レッスン WEB 予約のご案内

●同時予約数は4枠までです。
●レッスン開始20分前までキャンセル、10
分前まで予約が可能です。