

アイレックススポーツクラブGRANDE年末年始レッスントイムスケジュール

12月24日(水)				1月3日(土)				
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	<div>🎉あけましておめでとうございます🎉</div> <div>2026年🐎</div> <div>今年もよろしくお願いします。</div>			10:00
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	11:00				
11:00				11:00	11:00-12:00 GROUP CENTERGY Nick			11:00
11:35-12:20 MEGADANZ aiko	11:50-12:35 眠れる体づくり ～Sintex Tone～ KURU			12:00	★			12:00
12:00		12:15-12:45 THE TRIP スタッフ	12:00-12:30 はじめて平泳ぎ 遠藤舞弥	12:00	12:30-13:00 筋膜リリース ストレッチ			12:00
13:00	13:00-13:45 GROUPCENTERGY KURU		12:40-13:25 スキルアップ 遠藤舞弥	13:00	★		13:00-13:30 THE TRIP バーチャル	13:00
14:00				14:00	13:30-14:30 ナチュラルヨガ 奥野玲子			14:00
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	13:45-14:30 ウォーターシェイプ 北河奈穂美	14:00	★			14:00
15:00				15:00	★ 新曲	14:50-15:35 POWER Nick		15:00
15:15-16:15 たっぷり リフレッシュ ヨガ 鈴木郁子	15:25-15:55 骨盤ケアストレッチ			16:00	★			16:00
16:00	★	★		16:00				16:00
17:00	ゆっくり、じっくり 身体を癒します🧘	クリスマス仮装🎄 10:30～ダンスエアロ 11:35～MEGADANZ 19:00～MEGADANZ クリスマス仮装して楽しみま しょう🎄 ※過度な仮装はお控えくだ さいませ		アイレックススポーツGRANDEは 12月25日(木)～1月2日(金)まで リニューアル工事のため 休館日とさせていただきます。 ご迷惑をおかけしますがご理解とご協力の程 お願い申し上げます！				17:00
18:00	24日(水) 20:10～ BODYATTACK はRuggerサンタが 登場するかも…🎅🎄	18:30-19:00 THE TRIP バーチャル						18:00
19:00	19:00-19:45 MEGADANZ yuuka	19:15-20:00 リフレッシュ ヨガ 高尾淑子		19:00				19:00
20:00				20:00				20:00
20:10-20:55 BODYATTACK Ruggerサンタ			20:00-20:30 スキルアップ 井伊谷竜一	20:00				20:00
21:00		20:30-21:15 Fun!Fun!エアロ 市川直生	20:40-21:25 スイム トレーニング 井伊谷竜一	21:00	スタッフ在館時間10:00～21:00			21:00
21:20-21:50 UBOUND HONOKA		21:00-21:30 THE TRIP バーチャル		21:00	〈プログラムについて〉			21:00
22:00		21:40-22:10 筋膜リリース ストレッチ		22:00	★ →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。			22:00
23:00				23:00				23:00

アイレックススポーツクラブGRANDE年末年始レッスントイムスケジュール

		1月4日（日）				1月5日（月）						
		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		
						10:20-11:05 リフレッシュ ヨガ 鈴木郁子			10：20-10：50 アクア ウォーキング KURU			
11:00	新曲	11:00-11:45 MEGADANZ yuuka		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		新曲		11：00-11：30 はじめてスイム 大山美沙紀		11:00	
						11:25-12:10 かんたんエアロ 平松加代子	11:30-12:15 POWER Nick					
12:00	新曲	12:05-12:50 BODYATTACK SHUNYA yuuka	12:00-12:45 かんたんエアロ 野口多佳子						11：45-12：15 はじめて平泳ぎ 大山美沙紀		12:00	
						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			
13:00	新曲	13:10-13:55 UBOUND yuuka	13:15-14:00 GROUP CENTERGY 菅谷亨平	13:00-13:30 THE TRIP バーチャル			新曲	13:25-13:55 MEGADANZ 前田泰孝	13:15-14:00 スキルアップ 大山美沙紀		13:00	
					13:40-14:10 はじめてスイム 山田 ニキ							
14:00		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	14:10-14:55 Fun!Fun!エアロ 前田泰孝			14:10-14:40 スイムパーソナル使用 大山美沙紀		14:00	
15:00		15:20-16:05 リフレッシュ ヨガ 奥野玲子	1月4日（日）12:05～ SHUNYA&yuuka BODYATTACK新曲発表会 45分間の楽しい時間を 二人と過ごしましょう👉			15:15-16:15 ルーシー ダットン 石井陽子		15:00～15:30 THE TRIP バーチャル			15:00	
16:00											16:00	
17:00	<div>🔥 新曲 🔥</div> <div>【FIGHT DO】【UBOUND】 【POWER】【MEGADANZ】 【BODYATTACK】</div> <div>動きや音楽が変わるタイミングです！</div> <div>この機会にぜひ新しいレッスンに 挑戦してみましょう👉</div>											17:00
18:00												18:00
19:00						19:20-19:50 BODYATTACK SHUNYA			19:00-19:30 THE TRIP スタッフ		19:00	
	スタッフ在館時間10:00～20:00											
20:00	【スタッフ在館時間のご案内】 平 日/10:00～23:00 土 曜 日/10:00～21:00 日曜・祝日/10:00～20:00					20:15-21:00 GROUP CENTERGY 菅谷亨平	20:10-20:55 ナチュラルヨガ 奥野玲子				20:00	
21:00	〇ご参加にはWEB予約が必要です 会員マイページよりご予約ください 〇スタジオへはスタッフ案内後にご入室ください 〇レッスン開始時間以降は、ご入室いただけません 〇体調不良を除く途中退室はご遠慮ください 〇補給用の水分をお持ちください 〇マット使用後は汗など拭いて元にお戻しください 〇体調がすぐれないときは、スタッフへお申し出ください					21:20-21:50 FIGHT DO SHUNYA		21:15-21:45 THE TRIP バーチャル		21:00		
22:00										22:00		
23:00											23:00	