

アイレクススポーツクラブGRANDE年末年始レッスンタイムスケジュール

12月24日(水)				1月3日(土)									
10:00	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	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			
11:00	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	11:00-12:00 GROUP CENTERGY Nick				11:00			
12:00	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 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	バックナンバー MIX 🎵		12:40-13:25 スキルアップ 遠藤舞弥	13:00	13:30-14:30 ナチュラルヨガ 奥野玲子		13:00-13:30 THE TRIP バーチャル		13:00			
14:00	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	13:45-14:30 ウォーターシェイプ 北河奈穂美	14:00	14:50-15:35 POWER Nick				14:00			
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	45分 拡大 version		15:00					15:00			
16:00			クリスマス仮装 🎄		16:00					16:00			
17:00	ゆっくり、じっくり 身体を癒します 🌿				アイレクススポーツ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！								
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								
19:00	19:00-19:45 MEGADANZ yuuka	19:15-20:00 リフレッシュ ヨガ 高尾淑子											
20:00	20:10-20:55 BODYATTACK Ruggerサンタ	20:30-21:15 Fun!Fun!エアロ 市川直生	21:00-21:30 THE TRIP バーチャル	20:00-20:30 スキルアップ 井伊谷竜一	20:00	スタッフ在館時間10:00～21:00							
21:00	21:20-21:50 UBOUND HONOKA	21:40-22:10 筋膜リリース ストレッチ		20:40-21:25 スイム トレーニング 井伊谷竜一	21:00	〈プログラムについて〉							
22:00					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。							
23:00					23:00								

アイレクススポーツクラブGRANDE年末年始レッスンタイムスケジュール

1月4日（日）				1月5日（月）					
10:00	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
11:00	新曲 11:00-11:45 MEGADANZ yuuka			11:00-11:30 THE TRIP バーチャル 野口多佳子	10:20-11:05 リフレッシュ ヨガ 鈴木郁子	新曲 11:25-12:10 かんたんエアロ 平松加代子	11:30-12:15 POWER Nick		11:00
12:00	新曲 12:05-12:50 BODYATTACK SHUNYA yuuka	新曲 12:00-12:45 かんたんエアロ 野口多佳子			12:30-13:15 ZUMBA 佐藤和子	新曲 13:25-13:55 MEGADANZ 前田泰孝		12:00	
13:00	新曲 13:10-13:55 UBOUND yuuka	新曲 13:15-14:00 GROUP CENTERGY 菅谷亨平		13:00-13:30 THE TRIP バーチャル 山田ニキ	14:10-14:55 Fun!Fun!エアロ 前田泰孝		13:15-14:00 スキルアップ 大山美沙紀	13:00	
14:00	14:15-15:00 パワーヨガ 奥野玲子			13:40-14:10 はじめてスイム 山田ニキ	15:15-16:15 ルーシー ダットン 石井陽子		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			14:20-15:05 スイム トレーニング 山田ニキ		15:00~15:30 THE TRIP バーチャル		15:00	
16:00			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!						16:00
17:00	🔥新曲🔥 【FIGHT DO】 【UBOUND】 【POWER】 【MEGADANZ】 【BODYATTACK】 動きや音楽が変わるタイミングです！ この機会にぜひ新しいレッスンに 挑戦してみましょう♪								17:00
18:00	スタッフ在館時間10:00～20:00								18:00
19:00	【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				新曲 19:20-19:50 BODYATTACK SHUNYA	19:00-19:30 THE TRIP スタッフ			19:00
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	○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 ○スタジオへはスタッフ案内後にご入室ください ○レッスン開始時間以降は、ご入室いただけません ○体調不良を除く途中退室はご遠慮ください ○補給用の水分をお持ちください ○マット使用後は汗など拭いて元にお戻しください ○体調がすぐれないときは、スタッフへお申し出ください				新曲 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