ILEX THE CLUB豊田+24　2025.12.24(水)～2026.1.5(月)レッスンタイムスケジュール

〔通常営業時間のご案内〕24時間
（スタッフ在館時間　月～水・金/10:00～23:00　土・日・祝/10:00～20:00）

12/24(水)

アリーナ
- 10:45～11:30 ラテンダンス 川端美保
- 11:50～12:35 ZUMBA じゅんな
- 初登場 13:00～13:45 GROUP CENTERGY 紗瑛良

グループスタジオ
- 初登場 12:00～12:30 UBOUND 紗瑛良
- 13:15～13:45 UBOUND Sayaka

ホットスタジオ
- 11:15～12:00 リフレッシュヨガ 古川真知子
- 12:30～13:15 パワーヨガ 加藤美里
- 13:45～14:30 アロマリフレッシュホットヨガ 加藤美里

プール
- 18:45～19:45 スイミングスクール
- 19:45～20:15 スイミングスクール（3コース使用）

アリーナ
- 初登場 20:15～21:00 FIGHT DO HAYATO
- コラボ 21:20～22:05 BODY ATTACK HAYATO & TAKAHIRO

グループスタジオ
- 初登場 19:15～19:45 UBOUND HAYATO
- 20:20～20:50 THE TRIP バーチャル
- 21:20～22:05 THE TRIP バーチャル

ホットスタジオ
- 20:00～20:45 GROUP CENTERGY TAKAHIRO

12/26(金)

アリーナ
- 10:35～11:20 ZUMBA じゅんな
- 13:00～13:45 FIGHT DO JOZZ
- 20:15～21:00 MEGADANZ NAHO
- 21:20～21:50 FIGHT DO NAHO

グループスタジオ
- 11:00～11:30 THE TRIP IKOU
- 12:15～12:45 UBOUND Sayaka
- 19:15～19:45 UBOUND NAHO
- 21:00～21:45 THE TRIP バーチャル

ホットスタジオ
- 10:30～11:15 キャンドル リフレッシュヨガ 二村麻穂
- 11:35～12:20 キャンドル キレイホットヨガ 二村麻穂
- 13:10～13:40 筋膜リリースストレッチ Sayaka
- 19:15～20:00 GROUP CENTERGY 都美香
- 20:30～21:15 肩凝り解消ヨガ 都美香

プール
- 18:45～19:45 スイミングスクール
- 19:45～20:15 スイミングスクール（3コース使用）

12/27(土)

アリーナ
- 10:45～11:30 REEJAM じゅんな
- 11:50～12:35 ZUMBA じゅんな
- 60分クラス 16:45～17:45 GROUP CENTERGY IZUMI
- 18:15～19:00 FIGHT DO JOZZ

グループスタジオ
- カムバック 11:00～11:30 THE TRIP マツハ
- カムバック 12:00～12:30 UBOUND マツハ
- 13:00～13:45 UBOUND Hono
- 17:00～17:30 LESMILLS RPM バーチャル
- 18:00～18:30 LESMILLS sprint バーチャル

ホットスタジオ
- 12:30～13:15 キレイホットヨガ 川端美保
- 13:45～14:30 かんたん太極拳 川端美保
- 15:00～15:45 ナチュラルヨガ Ito
- カムバック 16:15～17:00 パワービューティーホットヨガ MANAKA

12/28(日)

アリーナ
- 11:00～11:30 THE TRIP バーチャル
- 初登場 12:15～12:45 UBOUND IKE
- 初登場 13:15～13:45 FIGHT DO IKE
- 初登場 14:15～14:45 BODY ATTACK IKE
- 13:45～14:15 THE TRIP バーチャル
- 15:00～15:45 THE TRIP バーチャル
- 16:20～17:05 UBOUND WATARU

グループスタジオ
- 10:30～11:00 筋膜リリースストレッチ Hono
- 11:30～12:15 GROUP CENTERGY Hono
- 15名限定 12:45～13:30 痩れる体づくり ～Sintex Tone～ TAKAHIRO
- 15:15～16:00 MEGADANZ TAKAHIRO
- 16:00～16:45 リフレッシュヨガ 山下眞澄
- 17:15～18:00 キレイホットヨガ 山下眞澄

12/29(月)

アリーナ
- 11:00～11:45 MEGADANZ TAKAHIRO
- 12:15～13:00 BODY ATTACK TAKAHIRO
- 13:30～14:15 REEJAM じゅんな
- 19:30～20:15 FIGHT DO TATEMU
- コラボ 20:45～21:30 BODY ATTACK TATEMU & Hono

グループスタジオ
- 12:15～12:45 UBOUND WATARU
- 13:15～13:45 UBOUND Hono
- 14:15～14:45 THE TRIP バーチャル
- 19:15～20:00 UBOUND Hono
- 20:45～21:15 THE TRIP バーチャル
- 21:45～22:15 THE TRIP バーチャル

ホットスタジオ
- 10:45～11:30 リフレッシュホットヨガ 川端美保
- 13:15～14:00 GROUP CENTERGY WATARU
- 19:30～20:15 キレイホットヨガ 山下眞澄
- 20:45～21:30 リフレッシュホットヨガ 山下眞澄

プール
- 17:45～18:45 スイミングスクール
- 18:45～19:45 スイミングスクール
- 19:45～20:15 スイミングスクール（3コース使用）

1/4(日)

アリーナ
- 9:30～10:30 ゴールデンキッズ
- 10:30～11:30 ゴールデンキッズ
- 11:30～12:30 ゴールデンキッズ
- 12:30～13:30 ゴールデンキッズ
- 新曲発表 14:00～14:45 MEGADANZ TAKAHIRO
- 新曲発表 15:05～15:35 FIGHT DO TATEMU
- 新曲発表 15:55～16:40 BODY ATTACK TATEMU
- 17:00～18:00 体育スクール

グループスタジオ
- 11:00～11:30 THE TRIP バーチャル
- 新曲発表 12:45～13:15 UBOUND WATARU
- 13:45～14:15 THE TRIP バーチャル
- 15:00～15:45 THE TRIP バーチャル
- 新曲発表 16:20～17:05 UBOUND WATARU

ホットスタジオ
- 10:30～11:00 筋膜リリースストレッチ WATARU
- 11:30～12:15 GROUP CENTERGY WATARU
- 15名限定 12:45～13:30 痩れる体づくり ～Sintex Tone～ TAKAHIRO
- 16:00～16:45 リフレッシュヨガ 山下眞澄
- 17:15～18:00 キレイホットヨガ 山下眞澄

1/5(月)

アリーナ
- 新曲発表 10:45～11:30 MEGADANZ TAKAHIRO
- 新曲発表 12:00～12:45 FIGHT DO WATARU
- 新曲発表 13:15～14:00 BODY ATTACK TAKAHIRO
- 15:45～16:45 ゴールデンキッズ
- 16:45～17:45 ゴールデンキッズ
- 17:45～18:45 ゴールデンキッズ
- 新曲発表 19:30～20:15 FIGHT DO WATARU
- 新曲発表 21:00～21:45 BODY ATTACK TATEMU

グループスタジオ
- 新曲発表 12:00～12:30 UBOUND Sayaka
- 新曲発表 13:15～13:45 UBOUND WATARU
- 14:15～14:45 THE TRIP バーチャル
- 新曲発表 19:15～20:00 UBOUND Hono
- 新曲発表 20:45～21:15 THE TRIP WATARU
- 21:45～22:15 THE TRIP バーチャル

ホットスタジオ
- 10:45～11:30 リフレッシュホットヨガ 川端美保
- 12:00～12:30 GROUP CENTERGY TAKAHIRO
- 13:00～13:45 キレイホットヨガ 松橋久美子
- 14:15～15:00 GROUP CENTERGY WATARU
- 19:30～20:15 キレイホットヨガ 山下眞澄
- 20:45～21:30 リフレッシュホットヨガ 山下眞澄

プール
- 15:45～16:45 スイミングスクール
- 16:45～17:45 スイミングスクール
- 17:45～18:45 スイミングスクール
- 18:45～19:45 スイミングスクール
- 19:45～20:15 スイミングスクール（3コース使用）

✨ＮＥＷフェイス✨

12/24(水)

・紗瑛良（さへら）From 白壁　女性らしくも力のあるクラスが魅力です！！
UBOUND、GROUP CENTERGY

・HAYATO　From 春日井　長い手足を活かしたダイナミックなクラスをお楽しみください！！
UBOUND、FIGHT DO、BODY ATTACK

12/28(日)

・IKE　From PREMIA　鍛えられた肉体美とともに落ち着いた声をご堪能ください！！
UBOUND、FIGHT DO、BODY ATTACK

12/27(土)、12/29(月)　REEJAM

エアロビクスの基本的な動きに、９０年代ヒップホップのステップを組み合わせたダンスエクササイズです。
どれも簡単な動きなので、１つ１つ覚えていくうちにいつの間にかダンスな感じで全身運動が出来ます！

年始特別レッスンスケジュールのレッスン予約に関して
12/24(水)～12/29(月)までのレッスン予約は通常どおり11/20(木)0:00から開始、1/4(日)～1/5(月)までのレッスン予約は通常どおり12/20(土)0:00から開始いたします。

太枠のレッスンは通常スケジュールと開始時刻や担当者、実施内容などに変更があるプログラムです。
また一部特別レッスンスケジュール限定で実施するプログラムは予約サイト上「ヨガ(特別レッスン)」「ホットヨガ(特別レッスン)」など表記が異なる場合もございます。予めご了承ください。

✨新曲発表✨

FIGHT DO、MEGADANZ、UBOUND、BODY ATTACKは新曲発表を行います！