

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 2026年2月・3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																									
10:20	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	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			10:20～10:50 アクアウォーキング KURU	10:30～11:15 かんたんエアロ 前田泰孝			10:30～11:15 身体改善ヨガ 安藤ゆきの				10:30～11:15 CENERGY Nick					
11:00			11:00～11:30 はじめてスイム 大山美沙紀		10:30～11:15 ナチュラルヨガ 波多野恵美子			11:00～11:30 はじめてスイム 岡田始甫		10:45～11:30 リフレッシュヨガ 奥野玲子		11:00～11:45 ウォーターシェイプ 古川美千子				10:45～11:45 マスターズ 大山美沙紀				10:30～12:00 トライアスロン スクール 使用			11:00～11:30 THE TRIP パーチャル	10:45～11:30 ウォーターシェイプ 野口多佳子	
11:25	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				11:35～12:20		11:50～12:35 眠れる体づくり ～Sintex Tone～ KURU		12:00～12:45 ウォーターシェイプ 北河奈穂美				11:40～12:10 UBOUND マツハ				11:40～12:10 THE TRIP スタッフ				11:00～11:45 MEGADANZ yuuka	
12:00				12:30～13:00 フィンスイム 大山美沙紀	11:30～12:30 フラダンス 有料イベント (別途申込要)			12:00～12:45 THE TRIP スタッフ		12:15～12:45 THE TRIP スタッフ		12:00～12:30 はじめて平泳ぎ 月替わり				12:00～12:45 ウォーターシェイプ 月替わり				12:30～13:15 Fun!Fun!エアロ 林恵美				12:05～12:50 FIGHT DO SHUNYA	12:00～12:45 かんたんエアロ 野口多佳子
12:30	ZUMBA 佐藤和子	12:30～13:00 筋膜リリース ストレッチ		13:15～14:00 スキルアップ 大山美沙紀				13:00～13:45 スキルアップ 月替わり		13:00～13:45 CENERGY KURU		13:00～13:45 スキルアップ 月替わり				12:15～12:45 THE TRIP パーチャル				12:30～13:15 Fun!Fun!エアロ 林恵美				13:00～13:30 THE TRIP スタッフ	12:05～12:50 FIGHT DO SHUNYA
13:00		13:25～13:55 MEGADANZ 前田泰孝		13:15～14:00 スキルアップ 大山美沙紀				13:00～13:45 スキルアップ 月替わり		13:00～13:45 CENERGY KURU		13:00～13:45 スキルアップ 月替わり				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				13:10～13:55 UBOUND yuuka	13:00～13:30 THE TRIP パーチャル
14:00	14:10～14:55 Fun!Fun!エアロ 前田泰孝		15:00～15:30 THE TRIP パーチャル	14:10～14:40 スイムパーソナル使用 大山美沙紀	14:00～14:45 ZUMBA 青木清心			14:00～14:30 THE TRIP パーチャル		14:05～14:50 かんたんエアロ 曾我あずみ		14:00～14:30 THE TRIP パーチャル				13:45～14:15 ナチュラルヨガ 宇治澤和佳枝				13:40～14:10 ZUMBA 林恵美				13:15～13:45 THE TRIP スタッフ	13:15～14:00 UBOUND yuuka
15:00				14:10～14:40 スイムパーソナル使用 大山美沙紀	14:00～14:45 ZUMBA 青木清心			14:00～14:30 THE TRIP パーチャル		14:05～14:50 かんたんエアロ 曾我あずみ		14:00～14:30 THE TRIP パーチャル				14:45～15:15 眠れる体づくり ～Sintex Tone～ AKARI				14:45～15:30 POWER Nick				13:00～13:30 THE TRIP スタッフ	13:15～14:00 UBOUND yuuka
15:15	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	14:00～14:45 ZUMBA 青木清心			14:00～14:30 THE TRIP パーチャル		14:05～14:50 かんたんエアロ 曾我あずみ		14:00～14:30 THE TRIP パーチャル				14:45～15:15 眠れる体づくり ～Sintex Tone～ AKARI				14:45～15:30 POWER Nick				13:00～13:30 THE TRIP スタッフ	13:15～14:00 UBOUND yuuka
16:00				14:10～14:40 スイムパーソナル使用 大山美沙紀	14:00～14:45 ZUMBA 青木清心			14:00～14:30 THE TRIP パーチャル		14:05～14:50 かんたんエアロ 曾我あずみ		14:00～14:30 THE TRIP パーチャル				14:45～15:15 眠れる体づくり ～Sintex Tone～ AKARI				14:45～15:30 POWER Nick				13:00～13:30 THE TRIP スタッフ	13:15～14:00 UBOUND yuuka
17:00				14:10～14:40 スイムパーソナル使用 大山美沙紀	14:00～14:45 ZUMBA 青木清心			14:00～14:30 THE TRIP パーチャル		14:05～14:50 かんたんエアロ 曾我あずみ		14:00～14:30 THE TRIP パーチャル				14:45～15:15 眠れる体づくり ～Sintex Tone～ AKARI				14:45～15:30 POWER Nick				13:00～13:30 THE TRIP スタッフ	13:15～14:00 UBOUND yuuka
18:00				14:10～14:40 スイムパーソナル使用 大山美沙紀	14:00～14:45 ZUMBA 青木清心			14:00～14:30 THE TRIP パーチャル		14:05～14:50 かんたんエアロ 曾我あずみ		14:00～14:30 THE TRIP パーチャル				14:45～15:15 眠れる体づくり ～Sintex Tone～ AKARI				14:45～15:30 POWER Nick				13:00～13:30 THE TRIP スタッフ	13:15～14:00 UBOUND yuuka
19:00	19:20～19:50 BODYATTACK SHUNYA	19:00～19:45 バレト MISA	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		19:15～20:00 リフレッシュヨガ 高尾淑子		18:30～19:00 THE TRIP パーチャル				19:15～19:45 UBOUND yuuka	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	19:00～19:30 THE TRIP スタッフ
20:00				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	20:05～20:50 FIGHT DO TATSU			20:00～21:00 パワーヨガ 奥野玲子		20:10～20:55 Rugger		20:30～21:15 Fun!Fun!エアロ 市川直生				19:15～19:45 UBOUND yuuka	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	19:00～19:30 THE TRIP スタッフ
21:00	20:15～21:00 CENERGY 菅谷亨平	20:10～21:10 ナチュラルヨガ 奥野玲子		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	20:05～20:50 FIGHT DO TATSU			20:00～21:00 パワーヨガ 奥野玲子		20:10～20:55 Rugger		20:30～21:15 Fun!Fun!エアロ 市川直生				19:15～19:45 UBOUND yuuka	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	19:00～19:30 THE TRIP スタッフ
22:00	21:20～21:50 FIGHT DO YUKI			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	20:05～20:50 FIGHT DO TATSU			20:00～21:00 パワーヨガ 奥野玲子		20:10～20:55 Rugger		20:30～21:15 Fun!Fun!エアロ 市川直生				19:15～19:45 UBOUND yuuka	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	19:00～19:30 THE TRIP スタッフ
23:00				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	20:05～20:50 FIGHT DO TATSU			20:00～21:00 パワーヨガ 奥野玲子		20:10～20:55 Rugger		20:30～21:15 Fun!Fun!エアロ 市川直生				19:15～19:45 UBOUND yuuka	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	19:00～19:30 THE TRIP スタッフ

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。
 ※[アクアレッスン2コース変更について]
 10名以上で2コース使わせていただく場合がございます

レッスンWEB予約のご案内

●同時予約数は会員区分によって異なります。
 ●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。