

アイレクスマイスタイル +24 豊田 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/10:00~15:00 18:00~23:00 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			
	エキサイティング	ホット & ダーク	プール	エキサイティング	ホット & ダーク	プール	エキサイティング	ホット & ダーク	プール	エキサイティング	ホット & ダーク	プール	エキサイティング	ホット & ダーク	プール	エキサイティング	ホット & ダーク	プール	
10:00																			10:00
11:00	10:30~11:00 おはようストレッチ		10:30~11:15 ウォーターシェイプ saeko			10:30~11:15 ウォーターシェイプ saeko	10:30~11:15 リフレッシュヨガ 富永絵美		10:30~11:00 アクアウォーキング 兵藤麻衣	10:30~11:00 DAREDEVIL BOX IYORI		10:45~11:15 ウォーターシェイプ 兵藤麻衣	10:30~11:15 ZUMBA Shiho		10:00~12:00 全コース使用不可	女性限定 10:30~11:30 ナチュラル ホットヨガ ~HOTYOGA~ IZUMI		11:00	
12:00	11:40~12:10 BODYATTACK YOHEY	女性限定 11:30~12:00 バースタイルピラティス 小村美友貴	11:30~12:00 ゆっくり泳ごう スタッフ	11:00~11:45 MEGADANZ IYORI	11:20~11:50 筋膜リリースストレッチ 小村美友貴		11:35~12:05 UBOUND YUMENO	11:45~12:45 ナチュラル ホットヨガ ~HOTYOGA~ IZUMI	11:15~12:00 はじめて4泳法 兵藤麻衣	11:00~11:45 ZUMBA 光岡真紀		11:30~12:00 ゆっくり泳ごう 兵藤麻衣	11:30~12:00 DAREDEVIL BOX スタッフ		12:00~12:30 BODYATTACK HANA			12:00	
13:00	12:30~13:15 ナチュラルヨガ 北尾千恵子			12:05~12:50 ZUMBA じゅんな	12:10~12:55 マーシャル フローヨガ 今井紀子		12:25~13:10 FIGHT DO UG		1週目 バタフライ 2週目 背泳ぎ 3週目 平泳ぎ 4週目 クロール	12:05~12:50 MEGADANZ IYORI	12:15~13:00 身体改善ヨガ 奥地力		12:15~13:00 CENTERGY TOMOKA		12:00~13:00 2コース使用可能	12:50~13:20 UBOUND IYORI		13:00	
14:00	13:40~14:25 CENTERGY UG	13:00~14:00 リフレッシュ ホットヨガ ~HOTYOGA~ 奥地力	13:30~14:00 スイムトレーニング スタッフ	13:10~13:55 フットセラピー 河合三千代	13:30~14:15 MEGADANZ 小畑ゆうみ		13:30~14:15 ナチュラルヨガ 山下真澄	13:30~14:00 筋膜リリースストレッチ スタッフ	13:30~14:15 スイムトレーニング 兵藤麻衣	13:15~14:00 リフレッシュヨガ 北尾千恵子	女性限定 13:20~13:50 バースタイルピラティス スタッフ	13:30~14:15 スイムトレーニング 兵藤麻衣	13:30~14:00 筋膜リリースストレッチ 奥地力	13:15~14:15 パワーホットヨガ ~HOTYOGA~ 清沢ミカ	13:25~14:10 スイムトレーニング スタッフ	13:30~14:00 筋膜リリースストレッチ スタッフ		14:00	
15:00	14:45~15:30 かんたんエアロ 河合三千代	1週目 背泳ぎ 2週目 平泳ぎ 3週目 クロール 4週目 バタフライ	14:15~14:45 スキルアップ4泳法 スタッフ	14:15~15:00 パワーヨガ 奥地力			14:35~15:05 CENTERGY YUMENO		15:00~19:15 全コース使用不可	14:20~14:50 POWER UG	14:30~15:30 リフレッシュ ホットヨガ ~HOTYOGA~ miho	15:00~19:15 全コース使用不可	14:45~15:30 MEGADANZ 加藤美里		14:20~15:05 パワーヨガ 清沢ミカ			15:00	
16:00				「ホットヨガは無料で受けられます」														16:00	
17:00			15:00~19:15 全コース使用不可	新会員区分(2022年12月以降入会)の方は、 会員証をインストラクターへご提示ください。 ※旧会員区分の方は、ホットヨガチケット(有料)が必要です。 ※ヤングジム会員・スタジオ会員・ジム会員・ジム&スパ会員は 対象外です。						15:00~19:15 全コース使用不可					15:00~19:15 全コース使用不可			17:00	
18:00														15:50~16:35 ナチュラルヨガ 加藤美里					18:00
19:00	19:20~20:05 FIGHT DO UG	19:15~20:00 ナチュラルヨガ miho	19:15~19:45 2コース使用可能	19:15~19:45 BODYATTACK IYORI	19:00~19:45 リフレッシュ ホットヨガ ~HOTYOGA~ YUMENO		19:15~19:45 MEGADANZ YUMENO	18:50~19:20 DAREDEVIL BOX スタッフ	19:15~19:45 2コース使用可能	19:15~20:00 MEGADANZ 南木あさみ	18:50~19:20 筋膜リリースストレッチ YUMENO	19:15~19:45 2コース使用可能	19:00~19:45 BODYATTACK UG		19:15~19:45 2コース使用可能	17:45~18:30 ZUMBA IYORI		19:00	
20:00	20:25~20:55 MEGADANZ IYORI	20:30~21:30 リフレッシュ ホットヨガ ~HOTYOGA~ miho		20:10~20:55 CENTERGY IZUMI	女性限定 20:05~20:35 バースタイルピラティス YUMENO		20:05~20:50 FIGHT DO HANA	19:45~20:30 リフレッシュヨガ saco		20:20~21:05 BODYATTACK YOHEY	19:45~20:30 ピラティス YUMENO							20:00	
21:00	21:15~21:45 POWER IYORI			21:15~22:00 ZUMBA じゅんな	21:05~21:50 パワーホットヨガ ~HOTYOGA~ YUMENO		21:10~21:55 CENTERGY Ash	21:00~22:00 ナチュラル ホットヨガ ~HOTYOGA~ saco		21:25~21:55 UBOUND YUMENO	21:00~22:00 パワーホットヨガ ~HOTYOGA~ saco							21:00	
22:00																			22:00
23:00																			23:00

プール利用可能時間

●月、水、金
10:00~15:00 19:15~22:30

●火曜日
10:00~22:30

●土曜日
12:00~15:00 19:15~20:30

●日曜日
10:00~19:30 ●祝日
10:00~15:00

レッスン定員

エキサイティングスタジオ／42名
ホット&ダークスタジオ／21名
プール(アクア)／40名 プール(泳法)／20名
プール(泳込み)／30名

その他のご案内

●祝日営業日は、18時30分以降の開始レッスンは休講となります。

●全レッスンがWEB予約、定員制のレッスンとなります。