

# ILEX THE CLUB豊田+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 土日祝/10:00～20:00

	月曜日				火曜日				水曜日				金曜日				土曜日			日曜日							
	アリーナ	グループスタジオ	ホットスタジオ	プール	アリーナ	グループスタジオ	ホットスタジオ	プール	アリーナ	グループスタジオ	ホットスタジオ	プール	アリーナ	グループスタジオ	ホットスタジオ	プール	アリーナ	グループスタジオ	ホットスタジオ	アリーナ	グループスタジオ	ホットスタジオ					
10:00																				09:30～10:30			09:30～10:30				
11:00	11:00～11:30 MEGADANZ WATARU		10:45～11:30 リフレッシュ ホットヨガ 川端美保		10:45～11:30 バレトン IZUMI	11:00～11:30 THE TRIP バーチャル		10:45～11:30 ラテンダンス 川端美保					10:35～11:20 ZUMBA じゅんな	11:00～11:30 THE TRIP IKOU	10:30～11:15 リフレッシュヨガ 二村麻穂					10:30～11:30			10:30～11:30		10:30～11:00 筋膜リリースストレッチ WATARU		
12:00		12:00～12:30 UBOUND Sayaka	11:55～12:40 眠れる体づくり ～Sintex Tone～ WATARU		11:50～12:20 FIGHT DO TAKAHIRO	12:15～13:00 UBOUND Hono		11:50～12:35 ZUMBA じゅんな	12:00～12:30 UBOUND CHIAKI				11:45～12:15 骨盤ケアストレッチ 古川真知子		11:35～12:20 キレイホットヨガ 二村麻穂					11:30～12:30	11:30～12:15 UBOUND Hono		11:30～12:30		11:30～12:15 CENTERGY WATARU		
13:00			15名限定		12:50～13:20 BODYATTACK TAKAHIRO																		12:30～13:15 キレイホットヨガ 川端美保	12:30～13:30	12:15～12:45 UBOUND Hono	15名限定	
14:00	13:15～14:00 ZUMBA 光岡真紀	13:15～13:45 UBOUND WATARU	13:00～13:45 キレイホットヨガ 松橋久美子		13:45～14:30 MEGADANZ TAKAHIRO	13:45～14:15 UBOUND Hono			13:00～13:45 CENTERGY CHIAKI	13:15～13:45 UBOUND Sayaka				13:00～13:45 FIGHT DO JOZZ									13:10～13:40 筋膜リリースストレッチ Sayaka	13:15～13:45 THE TRIP JOZZ		13:45～14:15 THE TRIP バーチャル	
15:00		14:15～14:45 THE TRIP バーチャル	14:15～15:00 CENTERGY WATARU																								
16:00	15:45～16:45 ゴールデン キッズ			15:45～16:45 スイミング スクール	15:45～16:45 スイミング スクール			15:45～16:45 スイミング スクール	15:45～16:45 スイミング スクール	15:45～16:45 スイミング スクール			15:45～16:45 スイミング スクール		15:45～16:45 スイミング スクール					14:00～15:00 ゴールデン キッズ			14:30～15:15 THE TRIP バーチャル	15:00～15:45 THE TRIP バーチャル	15:05～15:35 FIGHT DO TATEMU	15:00～15:45 THE TRIP バーチャル	
17:00	16:45～17:45 ゴールデン キッズ			16:45～17:45 スイミング スクール	16:45～17:45 スイミング スクール			16:45～17:45 スイミング スクール	16:45～17:45 スイミング スクール	16:45～17:45 スイミング スクール			16:45～17:45 スイミング スクール		16:45～17:45 スイミング スクール					15:00～16:00 ゴールデン キッズ			15:00～15:45 ナチュラルヨガ Ito	15:55～16:25 BODYATTACK TATEMU	15:00～15:45 THE TRIP バーチャル	16:00～16:45 リフレッシュヨガ 山下真澄	
18:00	17:45～18:45 ゴールデン キッズ			17:45～18:45 スイミング スクール	17:45～18:45 スイミング スクール			17:45～18:45 スイミング スクール	17:45～18:45 スイミング スクール	17:45～18:45 スイミング スクール			17:45～18:45 スイミング スクール		17:45～18:45 スイミング スクール					16:15～17:15 スイミング スクール			16:15～17:00 CENTERGY Hono	16:20～17:05 UBOUND WATARU	17:15～18:00 キレイ ホットヨガ 山下真澄		
19:00				18:45～19:45 スイミング スクール				18:45～19:45 スイミング スクール					18:45～19:45 スイミング スクール		18:45～19:45 スイミング スクール						17:15～18:15 スイミング スクール			17:00～18:00 スイミング スクール			
20:00	19:30～20:15 FIGHT DO WATARU	19:15～20:00 UBOUND Hono	19:30～20:15 キレイホットヨガ 山下真澄	19:45～20:15 スイミングスクール (3コース使用)	19:30～20:15 BODYATTACK Hono			19:00～20:00 ゴールデン キッズ	19:15～20:00 スイミング スクール	19:00～20:00 ゴールデン キッズ			19:00～20:00 ゴールデン キッズ	19:30～20:15 UBOUND CHIAKI	19:15～19:45 CENTERGY TAKAHIRO	19:45～20:15 スイミングスクール (3コース使用)				19:00～20:00 ゴールデン キッズ			19:30～20:15 UBOUND CHIAKI	20:05～20:50 リフレッシュヨガ 理香	18:15～19:15 スイミング スクール	18:45～19:45 スイミング スクール	
21:00	21:00～21:45 BODYATTACK TATEMU	20:45～21:15 THE TRIP WATARU	20:45～21:30 リフレッシュ ホットヨガ 山下真澄		20:20～21:05 UBOUND WATARU	20:45～21:15 筋膜リリースストレッチ Hono		20:15～21:00 MEGADANZ TAKAHIRO	20:20～20:50 THE TRIP バーチャル	20:15～21:00 パワーヨガ rina			20:15～21:00 MEGADANZ NAHO	21:00～21:45 THE TRIP バーチャル	21:10～21:55 ピラティス 理香					20:15～21:00 MEGADANZ NAHO			21:00～21:45 THE TRIP バーチャル				
22:00		21:45～22:15 THE TRIP バーチャル						21:20～21:50 BODYATTACK スタッフ	21:20～22:05 THE TRIP バーチャル	21:20～22:05 CENTERGY スタッフ																	
23:00																											

**プール利用可能時間**

- 平日  
10:00～15:00・19:45～22:30  
※祝日は15:00までのご利用となります。
- 日曜  
13:30～19:30  
※土曜日は終日ご利用頂けません。

**レッスン定員**

アリーナ / 21名  
ホットスタジオ / 24名  
グループスタジオ / 11名

**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。
- ご予約はレッスン開始10分前まで、キャンセルは20分前まで承ります。ご参加されない場合は、多くの方が参加できるように必ず事前にキャンセル申し込みください。