

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4月・5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 MEGADANCE			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				10:30～11:15 かんたんエアロ 前田泰孝	10:20～11:05 身体改善ヨガ 安藤ゆきの			10:30～11:15 CENTERGY Nick					
11:00			はじめてスイム種目 1週目/背泳ぎ 2週目/平泳ぎ 3週目/背泳ぎ 4週目/平泳ぎ 5週目/お楽しみ	11:00～11:30 はじめてスイム 大山美沙紀				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								10:30～12:00 トライアスロン スクール 使用			11:00～11:30 ウォーターシェイプ 北河奈穂美		
11:25	かんたんエアロ 平松加代子	11:30～12:00 POWER Nick											11:35～12:20 MEGADANCE				11:40～12:10 UBOUND yuuka	11:30～12:15 オリジナルエアロ 前田泰孝						11:00～11:45 MEGADANCE yuuka		
12:00				11:45～12:15 はじめてバタフライ 大山美沙紀	11:45～12:30 かんたんエアロ 波多野恵美子			12:00～12:45 ウォーターシェイプ 北河奈穂美					11:50～12:35 眠れる体づくり ～Sintex Tone～ KURU				12:00～12:30 はじめて平泳ぎ 古川美千子				12:00～12:45 ウォーター シェイプ 古川美千子				12:10～12:40 BODYATTACK KUDO	
12:30	12:30～13:15 ZUMBA 佐藤和子	12:30～13:00 筋膜リリース ストレッチ		12:30～13:00 フィンスイム 大山美沙紀				12:15～12:45 THE TRIP スタッフ					12:40～13:25 スキルアップ 古川美千子				12:50～13:20 ZUMBA がいてい	12:40～13:25 リフレッシュヨガ 宇治澤和佳枝			12:30～13:15 Fun!Fun!エアロ 林恵美				13:00～13:45 UBOUND yuuka	
13:00		13:25～13:55 MEGADANCE 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 古川美千子					13:00～13:45 CENTERGY KURU				13:45～14:15 LAWLESS BODYATTACK EMI	13:55～14:25 スイムトレーニング 500 岡田始甫			13:15～13:45 THE TRIP スタッフ				13:00～13:45 UBOUND yuuka	
14:00	14:10～14:55 Fun!Fun!エアロ 前田泰孝		スキルアップ種目 1週目/クロール 2週目/平泳ぎ 3週目/背泳ぎ 4週目/バタフライ 5週目/基礎練習	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 バーチャル					14:05～14:50 かんたんエアロ 曾我あずみ				14:45～15:15 眠れる体づくり ～Sintex Tone～ AKARI	14:20～15:05 身体改善ヨガ 安藤ゆきの			13:35～14:20 ZUMBA 林恵美				13:00～13:30 THE TRIP スタッフ	
15:00				15:00～15:30 THE TRIP バーチャル									15:15～16:15 ナチュラルヨガ 鈴木郁子								14:30～15:15 太極拳 大原典子				14:15～14:45 スキルアップ 大山美沙紀	
16:00	15:15～16:15 ルーシーダットン 石井陽子				15:15～16:00 CENTERGY EMI								15:25～15:55 週替わりレッスン				15:30～16:15 ルーシーダットン 石井陽子				14:55～15:40 マスターズ 大山美沙紀				14:15～15:00 パワーヨガ 奥野玲子	
17:00																						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
18:00																										
19:00																										
19:20	19:20～19:50 FIGHT DO YUKI	19:00～19:45 バレトン MISAKI		19:00～19:30 THE TRIP スタッフ	19:00～19:45 ZUMBA 林恵美			19:00～19:30 THE TRIP スタッフ					19:00～19:45 MEGADANCE Mei				19:15～19:45 UBOUND マツハ	19:05～19:50 かんたんエアロ 林恵美			19:15～20:00 FIGHT DO 週替わり					
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								20:10～20:55 LAWLESS BODYATTACK Rugger				20:15～21:00 ZUMBA 林恵美	20:10～20:55 CENTERGY Nick			20:15～20:45 SupYoga スタッフ					
20:15	20:15～21:00 CENTERGY KUDO	20:10～21:10 ナチュラルヨガ 奥野玲子			20:00～21:00 パワーヨガ 奥野玲子								20:30～21:15 Fun!Fun!エアロ 市川直生				21:20～22:05 BODYATTACK yuuka									
21:00																										
21:20	21:20～22:05 POWER Taka			21:15～21:45 THE TRIP バーチャル	21:15～22:00 MEGADANCE KANA								21:20～21:50 UBOUND HONOKA													
22:00																										
23:00																										

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。