

# 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/10:00~15:00 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																		
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 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				10:30~11:15 ZUMBA Shiho		10:00~12:00 全コース使用不可		10:30~11:30 女性限定 ナチュラル ホットヨガ ~HOTYOGA~ IZUMI	
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 小村美友真	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 小村美友真		11:35~12:05 POWER UG		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 DARWIN スタッフ		11:10~11:40 FIGHT DO HANA		12:00~12:30 BODYATTACK HANA
13:00	12:30~13:15 ナチュラルヨガ 北尾千恵子	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	12:05~12:50 ZUMBA じゅんな	12:10~12:40 DARWIN IYORI		12:25~13:10 FIGHT DO UG	11:45~12:45 ナチュラル ホットヨガ ~HOTYOGA~ IZUMI	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	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	
14:00	13:40~14:25 CENTERGY UG		14:15~14:45 スキルアップ4泳法 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		13:15~14:00 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	
15:00	14:45~15:30 かんたんエアロ 河合三千代			14:15~15:00 パワーヨガ 奥地力			14:35~15:05 CENTERGY YUMENO			14:20~14:50 UBOUND HANA	14:30~15:30 リフレッシュ ホットヨガ ~HOTYOGA~ miho		14:45~15:30 MEGADANZ 加藤美里		15:00~19:15 全コース使用不可		14:20~15:05 パワーヨガ 清沢ミカ	
16:00																		15:20~16:20 ナチュラルホットヨガ ~HOTYOGA~ 清沢ミカ
17:00																		
18:00																		
19:00																		
20:00	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 UBOUND スタッフ	18:50~19:20 DARWIN スタッフ	19:15~19:45 2コース使用可能	19:15~20:00 MEGADANZ 楠木あさみ	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	18:50~19:35 BODYATTACK UG		15:00~19:15 全コース使用不可		17:45~18:30 ZUMBA IYORI	
21:00	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	20:05~20:35 女性限定 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		21:00~22:00 パワーホットヨガ ~HOTYOGA~ saco		19:15~19:45 2コース使用可能			
22:00	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 UG								
23:00																		

**「ホットヨガは無料で受けられます」**

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。

**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。