

# 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6月・7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 MEGABANZ			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	10:45～11:30 リフレッシュヨガ 奥野玲子			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	10:30～12:00 トライアスロン スクール 使用		11:00～11:30 ウォーターシェイブ 北河奈穂美	11:00～11:45 MEGABANZ yuuka	10:00～11:45 トライアスロン スクール 使用			
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			1週目のみ 筋膜リリース ストレッチ 担当:スタッフ							10:30～12:00 トライアスロン スクール 使用			11:00～11:30 ウォーターシェイブ 北河奈穂美	11:00～11:45 MEGABANZ yuuka	11:00～11:30 ウォーターシェイブ 野口多佳子	10:45～11:30 ウォーターシェイブ 野口多佳子	
11:25	かんたんエアロ 平松加代子	11:30～12:00 筋膜リリース ストレッチ		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			11:35～12:20 MEGABANZ	11:50～12:35 眠れる体づくり ～Sintex Tone～ KURU	12:15～12:45 THE TRIP スタッフ			11:40～12:25 ZUMBA がいてい	11:30～12:15 オリジナルエアロ 前田泰孝			11:40～12:10 UBOUND yuuka	12:00～12:45 ウォーター シェイブ 古川美千子			12:10～12:40 BODYATTACK KUDO	12:00～12:45 かんたんエアロ 野口多佳子	12:00～12:45 かんたんエアロ 野口多佳子	12:00～12:45 かんたんエアロ 野口多佳子	
12:00				12:30～13:00 フィンスイム 大山美沙紀				12:00～12:45 ウォーターシェイブ 北河奈穂美	12:00～12:30 はじめて平泳ぎ 古川美千子				12:40～13:25 スキルアップ 古川美千子	12:50～13:20 FIGHT DO AKARI	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	13:00～13:30 フィンスイム 岡田始甫			13:05～13:50 CENTERGY KUDO	13:00～13:30 THE TRIP スタッフ	13:00～13:30 THE TRIP バーチャル	13:00～13:30 THE TRIP バーチャル
12:30	POWER Nick	ZUMBA 佐藤和子		13:15～14:00 スキルアップ 大山美沙紀	13:15～13:45 UBOUND KURU			13:00～13:45 スキルアップ 古川美千子	13:00～13:45 CENTERGY KURU	1週目のみ 担当:KUDO			13:45～14:15 BODYATTACK EMI	13:50～14:35 ナチュラルヨガ 宇治澤和佳枝			13:35～14:20 ZUMBA 林恵美	13:15～13:45 選替わりレッスン			14:10～14:55 UBOUND Mei	14:10～14:55 UBOUND Mei	13:40～14:10 はじめてスイム 山田ニキ	13:40～14:10 はじめてスイム 山田ニキ	
13:00	MEGABANZ 前田泰孝			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			13:55～14:25 スイムトレーニング 500 古川美千子	14:05～14:50 かんたんエアロ 曾我あずみ	14:20～15:05 身体改善ヨガ 安藤ゆきの			14:45～15:15 眠れる体づくり ～Sintex Tone～ AKARI	14:45～15:15 THE TRIP バーチャル			14:30～15:15 太極拳 大原典子	13:00～13:30 THE TRIP スタッフ			14:15～15:00 パワーヨガ 奥野玲子	14:15～15:00 パワーヨガ 奥野玲子	14:20～15:05 スイムトレーニング 山田ニキ	14:20～15:05 スイムトレーニング 山田ニキ	
13:20				14:10～14:40 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	14:00～14:30 THE TRIP バーチャル			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	14:20～15:05 身体改善ヨガ 安藤ゆきの			15:30～16:15 ルーシーダットン 石井陽子	15:30～16:15 ルーシーダットン 石井陽子			14:55～15:30 POWER Nick	14:30～15:15 太極拳 大原典子			14:55～15:40 マスターズ 大山美沙紀	15:20～16:05 リフレッシュヨガ 奥野玲子	15:20～16:05 リフレッシュヨガ 奥野玲子	15:20～16:05 リフレッシュヨガ 奥野玲子	
14:00	Fun!Fun!エアロ 前田泰孝			15:00～15:30 THE TRIP バーチャル	15:15～16:00 CENTERGY EMI			15:15～16:15 ナチュラルヨガ 鈴木郁子	15:25～15:55 選替わりレッスン	1週目/骨盤ケアストレッチ 2週目/筋膜リリースストレッチ 3週目/骨盤ケアストレッチ 4週目/筋膜リリースストレッチ 5週目/骨盤ケアストレッチ			18:30～19:00 THE TRIP バーチャル	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 yuuka	19:00～19:30 THE TRIP スタッフ			19:15～20:00 FIGHT DO yuuka	19:00～19:30 THE TRIP スタッフ	19:00～19:30 THE TRIP スタッフ	
15:00	ルーシーダットン 石井陽子																								
16:00																									
17:00																									
18:00																									
19:00	19:20～19:50 FIGHT DO YUKI	19:00～19:45 身体改善ヨガ マツハ	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	19:00～19:45 MEGABANZ Mei	19:15～20:00 リフレッシュヨガ 高尾淑子			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 yuuka	19:00～19:30 THE TRIP スタッフ			19:15～20:00 FIGHT DO yuuka	19:00～19:30 THE TRIP スタッフ	19:00～19:30 THE TRIP スタッフ		
20:00	20:15～21:00 CENTERGY KUDO	20:10～21:10 ナチュラルヨガ 奥野玲子		20:05～20:50 FIGHT DO TATSU	20:00～21:00 パワーヨガ 奥野玲子			20:10～20:55 BODYATTACK Rugger	20:30～21:15 Fun!Fun!エアロ 市川直生	20:00～20:30 スキルアップ 井伊谷竜一			20:15～21:00 ZUMBA 林恵美	20:10～20:55 CENTERGY Nick			20:15～20:45 SupYoga スタッフ	20:00～20:30 スキルアップ 井伊谷竜一			20:00～20:30 スキルアップ 井伊谷竜一	20:00～20:30 スキルアップ 井伊谷竜一	20:00～20:30 スキルアップ 井伊谷竜一		
21:00	21:20～22:05 POWER Taka			21:15～22:00 MEGABANZ KANA	21:20～21:50 骨盤ケア ストレッチ			21:20～21:50 UBOUND HONOKA	21:40～22:10 筋膜リリース ストレッチ				21:20～21:50 UBOUND HONOKA	21:40～22:10 筋膜リリース ストレッチ				21:00～21:30 THE TRIP バーチャル			21:00～21:30 THE TRIP バーチャル	21:00～21:30 THE TRIP バーチャル	21:00～21:30 THE TRIP バーチャル		
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、1分前まで予約が可能です。