

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/10:00～15:00 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																		
10:30	おはようストレッチ		10:30～11:15 ウォーターシェイブ 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		女性限定 10:30～11:30 キレイホットヨガ ～HOTYOGA～ IZUMI	
11:00		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	10:45～11:15 ウォーターシェイブ 兵藤麻衣		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	12:30～13:15 ナチュラルヨガ 北尾千恵子			12:05～12:50 ZUMBA じゅんな	12:10～12:40 DARWIN IYORI		12:25～13:10 FIGHT DO UG	11:45～12:45 キレイホットヨガ ～HOTYOGA～ IZUMI	1週目 平泳ぎ 2週目 クロール 3週目 バタフライ 4週目 背泳ぎ	12:05～12:50 MEGADANZ YUMENO	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	12:00～12:30 BODYATTACK HANA		
13:00		13:00～14:00 リラクゼーション 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 小畑ゆらみ		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 パワービューティー 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	13:40～14:25 CENTERGY YUMENO		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			14:20～14:50 UBOUND HANA	14:30～15:30 リラクゼーション ホットヨガ ～HOTYOGA～ miho		14:45～15:30 MEGADANZ 加藤美里			14:20～15:05 パワーヨガ 清沢ミカ		
15:00	14:45～15:30 かんたんエアロ 河合三千代		1週目 クロール 2週目 バタフライ 3週目 背泳ぎ 4週目 平泳ぎ															
16:00	<p>「ホットヨガは無料で受けられます」</p> <p>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。</p>																	
17:00			15:00～19:15 全コース使用不可						15:00～19:15 全コース使用不可						15:00～19:15 全コース使用不可		16:55～17:55 キレイホットヨガ ～HOTYOGA～ 加藤美里	15:00～19:15 全コース使用不可
18:00																		
19:00	19:10～19:40 CENTERGY 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 リラクゼーション ホットヨガ ～HOTYOGA～ YUMENO		19:15～19:45 POWER IYORI	18:50～19:20 DARWIN スタッフ		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 週替わり UG				
20:00	20:00～20:30 UBOUND UG			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		1週目、3週目 BODYATTACK 2週目、4週目 FIGHTDO					
21:00	20:50～21:20 MEGADANZ IYORI	20:30～21:30 リラクゼーション ホットヨガ ～HOTYOGA～ miho		21:15～22:00 ZUMBA じゅんな	21:05～21:50 パワービューティー ホットヨガ ～HOTYOGA～ YUMENO		21:10～21:55 CENTERGY Ash	21:00～22:00 キレイホットヨガ ～HOTYOGA～ saco		21:25～21:55 FIGHT DO UG	21:00～22:00 パワービューティー ホットヨガ ～HOTYOGA～ saco							
22:00	21:40～22:10 POWER IYORI																	
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。