

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8月・9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																									10:00																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
11:00	10:20～11:05 リフレッシュヨガ 鈴木郁子		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	10:20～10:50 アクアウォーキング KURU	10:20～11:05			10:20～10:50 スイムパーソナル使用 岡田始甫				10:20～10:50 アクアウォーキング KURU					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		10:00～11:45 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	11:00～11:45 MEGABANZ yuuka	11:00～11:30 THE TRIP バーチャル	10:45～11:30 ウォーターシェイプ 野口多佳子	11:00																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
				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				11:00～11:45 ウォーターシェイプ 古川美千子																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											