アイレクススポーツクラブGRANDE　2026年お盆特別レッスンスケジュール

8月10日　月曜日

スタジオα	スタジオβ	サイクルスタジオ	プールエリア
10:20-11:05 不調改善ボディケアヨガ 鈴木浩実			10：20-10：50 アクアウォーキング KURU
11:25-12:10 かんたんエアロ 平松加代子	11:30-12:15 筋膜リリースストレッチ 拡大version		11：00-11：30 はじめてスイム 大山美沙紀
			11：45-12：15 はじめてバタフライ 大山美沙紀
12:30-13:00 POWER Nick			12：30-13：00 フィンスイム 大山美沙紀
13:20-13:50 MEGADANZ 前田泰孝			13:15-14:00 スキルアップ 大山美沙紀
14:10-14:55 Fun!Fun!エアロ 前田泰孝			14:10-14:40 スイムパーソナル使用 大山美沙紀
		15:00-15:30 THE TRIP バーチャル	
15:15-16:15 ルーシーダットン 石井陽子			
19:20-19:50 BODYATTACK Rugger	19:00-19:45 身体改善ヨガ 斉藤竜也	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
20:15-21:00 FIGHT DO DAITO	20:10-20:55 ナチュラルヨガ 奥野玲子		
21:20－22:05 POWER Taka		21:15-21:45 THE TRIP バーチャル	

4泳法のキック＆プルで基本の上達を目指しましょう！

バックナンバーMIX🔥

★special guest★
DAITO（佐々木大斗）
久しぶりにGRANDEに登場！
FIGHT DOを
ALLバックナンバーで
お楽しみください🥊

★special guest★
斉藤竜也
斉藤先生による身体改善ヨガ
アイレクスNo.1トレーナーの
超わかりやすいレッスンです！！！！

8月11日　火曜日

スタジオα	スタジオβ	サイクルスタジオ	プールエリア
10:20-11:05 MEGADANZ 曽我あすみ	10:30-11:15 骨盤調整ヨガ 波多野恵美子		10:20-10:50 スイムパーソナル使用 岡田始甫
11:45-12:30 かんたんエアロ 波多野恵美子	11:30-12:30 フラダンス有料イベント（別途申込要）		11:00-11:30 ワンポイントアドバイス 岡田始甫
		12:15～12:45 THE TRIP スタッフ	11:00-11:45 ウォーターシェイプ 古川美千子
			12:00-12:45 ウォーターシェイプ 北河奈穂美
13:15-13:45 UBOUND KURU			12:00-12:30 はじめて背泳ぎ 古川美千子
			13:00-13:45 スキルアップ 古川美千子
14:10-14:55 リフレッシュヨガ 奥野玲子	14:00-14:45 ZUMBA 青木清心	14:00～14:30 THE TRIP バーチャル	13:55-14:25 スイムトレーニング500 古川美千子
15:15-16:15 GROUP CENTERGY EMI			
18:00-19:00 FIGHT DO teamGRANDE			

悩みがある泳法を気持ちよく動けるようアドバイスします！

バックナンバーMIX🔥

じっくり全身をほぐしてスッキリ軽いカラダを手に入れましょう🧘

★special lesson★
FIGHT DO60分
マスタークラス🥊
担当者は当日までのお楽しみ😁

YOGA特別レッスン🧘
8月10日（月）10:20～
不調改善ボディケアヨガ
テニスボールを使用し肩、腰、膝のケアにつながるヨガを行います！
8月11日（火）10:30～ **骨盤調整ヨガ**
ゆがみや左右差が出やすい骨盤周りを整えます！

8月12日　水曜日

スタジオα	スタジオβ	サイクルスタジオ	プールエリア
10:30-11:15 かんたんエアロ 曽我あすみ	10:45-11:30 リフレッシュヨガ 奥野玲子		10：20-10：50 アクアウォーキング KURU
11:35-12:20 かんたんステップ 曽我あすみ	11:50-12:35 眠れる体づくり～Sintex Tone～ KURU	12:15～12:45 THE TRIP バーチャル	11:00-11:45 ウォーターシェイプ 古川美千子
12:40-13:25 MEGADANZ 曽我あすみ			12:45-13:30 スキルアップ 古川美千子
13:50-14:35 GROUP CENTERGY KURU	14:20-15:05 身体改善ヨガ 安藤ゆきの	14:00-14:30 THE TRIP バーチャル	
15:15-16:15 リラクゼーションヨガ 鈴木郁子	15:25-16:10 筋膜リリースストレッチ 拡大version		
19:00-19:45 MEGADANZ Mei		18:30-19:00 THE TRIP バーチャル	
20:10-20:55 BODYATTACK KUDO×SHUNYA	20:30-21:15 Fun!Fun!エアロ 市川直生	21:00-21:30 THE TRIP バーチャル	20:00-20:30 スキルアップ 井伊谷竜一
21:20-21:50 UBOUND HONOKA	21:40-22:10 筋膜リリースストレッチ		20:40-21:25 スイムトレーニング 井伊谷竜一

バックナンバーMIX🔥

★special guest★
8月12日（水）20:10～
KUDOとSHUNYA
混ぜるな危険コンビ💣
BODYATTACK
バックナンバーMIX
最後まで一緒に駆け抜けましょう！

かんたんステップ
ステップ台に乗り降りしながら、
音楽に合わせステップを踏んでいきます！
大きな筋肉を使う全身運動です！
8月12日（水）11:35～ 担当：曽我
8月14日（金）10:30～ 担当：前田

8月14日　金曜日

スタジオα	スタジオβ	サイクルスタジオ	プールエリア
10:30-11:15 かんたんステップ 前田泰孝			10:45-11:45 マスターズ 大山美沙紀
11:40-12:25 ZUMBA がいてぃ	11:30-12:15 オリジナルエアロ 前田泰孝	12:15～12:45 THE TRIP バーチャル	
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		13:45-14:15 スイムトレーニング500 マツハ
13:50-14:35 ナチュラルヨガ 宇治澤和佳枝	13:45-14:15 BODYATTACK EMI		
	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	
15:30-16:15 ルーシーダットン 石井陽子			
19:15-19:45 UBOUND Mei×yuto	19:05-19:50 かんたんエアロ 林恵美	19:00-19:30 THE TRIP スタッフ	
20:15～21:00 ZUMBA 林恵美	20:10-20:55 GROUP CENTERGY Nick		
21:20-22:05 FIGHT DO yuuka		21:00-21:30 THE TRIP バーチャル	

タイム測定をします！
自分のタイムを知って
これからの目標を
立てませんか？📸

MeiとyutoコラボO
新入社員二人が
UBOUNDを盛り上げてくれます！

バックナンバーMIX🔥

8月15日　土曜日

スタジオα	スタジオβ	サイクルスタジオ	プールエリア
10:30-11:15 GROUP CENTERGY Nick	10:30～12:00 トライアスロンスクール 使用		
11:40-12:10 UBOUND yuto			
12:30-13:15 Fun!Fun!エアロ 林恵美	13:15-13:45 道具わりレッスン	13:00-13:30 THE TRIP スタッフ	
13:35～14:20 ZUMBA 林恵美	14:30-15:15 太極拳 大原典子		14:15-14:45 フィンスイム 大山美沙紀
14:45-15:30 POWER Nick			14:55-15:55 マスターズ 大山美沙紀
19:15-20:00 BODYATTACK yuuka			

バックナンバーMIX🔥

久しぶりのフィンスイム
気持ちよく泳ぎましょう🐬

60分拡大✨

スタッフ在館時間10:00～21:00

〈プログラムについて〉

★→通常スケジュールと時間や担当者内容に変更があるプログラムです。

8月16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
11:00-11:45 MEGADANZ yuuka	10:00～11:45 トライアスロンスクール 使用	11:00-11:30 THE TRIP バーチャル	10:45-11:30 J-POPアクア 野口多佳子
12:10-12:40 FIGHT DO yuuka	12:00-12:45 かんたんエアロ 野口多佳子		
13:05-13:50 UBOUND Mei		13:00-13:30 THE TRIP バーチャル	
			13:40-14:25 スタート練習会 井伊谷竜一
14:15-15:00 パワーヨガ 奥野玲子			14:35-15:05 ターン練習会 井伊谷竜一
15:20-16:05 リフレッシュヨガ 奥野玲子			

J-POPで楽しみましょう🎶

8月29日にある市民大会に向けて
スタート＆ターンの練習会を行います🏊
一人一人に合わせて
アドバイスがいただけるチャンス✨

スタッフ在館時間10:00～20:00

【スタッフ在館時間のご案内】
平　　日/10:00～23:00
土　曜　日/10:00～21:00
日曜・祝日/10:00～20:00

＜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。
・プログラム開始前の待機時は、ソーシャルディスタンスに配慮し、会話をお控えいただくようお願いいたします。

【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(ステップ、UBOUND、POWER)
スタジオα/40名　スタジオβ/20名
【アクア定員数】40名　**【スイム定員数】**24名　【SUP定員数】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。