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10月・11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

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 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
			11:00～11:30 はじめてスイム 大山美沙紀
11:25～12:10 かんたんエアロ 平松加代子	11:30～12:15 ナチュラルヨガ 鈴木浩美		11:45～12:15 はじめてバタフライ 大山美沙紀
12:30～13:00 POWER マッハ	12:35～13:05 筋膜リリースストレッチ		12:30～13:15 フィンスイム 大山美沙紀
13:20～13:50 MEGABANZ 前田泰孝		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	13:30～14:15 スキルアップ 大山美沙紀
14:10～14:55 Fun!Fun!エアロ 前田泰孝		15:00～15:30 THE TRIP バーチャル	14:30～15:00 スイムパーソナル使用 大山美沙紀
15:15～16:15 ルーシーダットン 石井陽子			
	19:00～19:45 身体改善ヨガ マッハ	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
19:20-19:50 LES MILLS BODYATTACK ZOO			
20:15～21:00 CENTERGY AKARI	20:10～21:10 ナチュラルヨガ 奥野玲子	21:15～21:45 THE TRIP バーチャル	
21:20～22:05 POWER Taka			

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 MEGABANZ 曽我あすみ	10:30～11:15 ナチュラルヨガ 波多野恵美子	初めてスイム種目 1週目/クロール 2週目/バタフライ 3週目/クロール 4週目/バタフライ 5週目/お楽しみ	10:20～10:50 スイムパーソナル使用 岡田始甫
	¥ 11:30～12:30 フラダンス 有料イベント (別途申込要)		11:00～11:30 はじめてスイム 岡田始甫
11:45～12:30 かんたんエアロ 波多野恵美子		12:15～12:45 THE TRIP スタッフ	12:00～12:45 ウォーターシェイプ 北河奈穂美
13:15～13:45 UBOUND KURU		スキルアップ種目 1週目/バタフライ 2週目/背泳ぎ 3週目/平泳ぎ 4週目/クロール 5週目/お楽しみ	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 がいてい	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
15:15～16:00 CENTERGY EMI			
19:00～19:45 ZUMBA 林恵美		19:00～19:30 THE TRIP スタッフ	20:30～21:00 SupYoga スタッフ
20:05～20:50 FIGHT DO TATSU	20:00～21:00 パワーヨガ 奥野玲子		
21:15～22:00 MEGABANZ KANA	21:20～21:50 週替わりレッスン	21:00～21:30 THE TRIP バーチャル	

1週目/骨盤ケアストレッチ
2週目/筋膜リリーススストレッチ
3週目/骨盤ケアストレッチ
4週目/筋膜リリーススストレッチ
5週目/骨盤ケアストレッチ

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 ダンスエアロ aiko	10:45～11:30 リフレッシュヨガ 奥野玲子	1週目のみ 筋膜リリース ストレッチ 担当:スタッフ	10:20～10:50 アクアウォーキング KURU
11:35～12:20 MEGABANZ aiko	11:50～12:35 眠れる体づくり ～Sintex Tone～ KURU	12:15～12:45 THE TRIP スタッフ	11:00～11:45 ウォーターシェイプ 古川美千子
12:45～13:30 かんたんエアロ 曽我あすみ		スキルアップ種目 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 5週目/お楽しみ	12:00～12:30 はじめて背泳ぎ 古川美千子
13:50～14:35 CENTERGY KURU	14:20～15:05 身体改善ヨガ 安藤ゆきの	14:45～15:15 THE TRIP バーチャル	12:45～13:30 スキルアップ 古川美千子
15:15～16:15 ナチュラルヨガ 鈴木郁子	15:25～15:55 週替わりレッスン		
	19:15～20:00 リフレッシュヨガ 高尾淑子	18:30～19:00 THE TRIP バーチャル	スキルアップ種目 1週目/バタフライ 2週目/背泳ぎ 3週目/平泳ぎ 4週目/クロール 5週目/お楽しみ
19:00～19:45 MEGABANZ Mei			20:00～20:30 スキルアップ 井伊谷竜一
20:10～20:55 LES MILLS BODYATTACK Rugger	20:30～21:15 Fun!Fun!エアロ 市川直生	21:00～21:30 THE TRIP バーチャル	20:40～21:25 スイムトレーニング 井伊谷竜一
21:20～21:50 UBOUND yuuka	21:40～22:10 週替わりレッスン		

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/筋膜リリーススストレッチ
5週目/骨盤ケアストレッチ

1週目/骨盤ケアストレッチ
2週目/筋膜リリーススストレッチ
3週目/骨盤ケアストレッチ
4週目/筋膜リリーススストレッチ
5週目/骨盤ケアストレッチ

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 かんたんエアロ 前田泰孝	10:20～11:05 身体改善ヨガ 安藤ゆきの		10:45～11:45 マスターズ 大山美沙紀
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		12:00～12:45 ウォーターシェイプ 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	12:15～12:45 THE TRIP バーチャル	13:00～13:45 フィンスイム 岡田始甫
13:50～14:35 ナチュラルヨガ 宇治澤和佳枝	13:45～14:15 LES MILLS BODYATTACK EMI		14:00～14:30 スイムトレーニング 岡田始甫
15:30～16:15 ルーシーダットン 石井陽子		14:45～15:15 THE TRIP バーチャル	
19:15～19:45 UBOUND 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	20:10～20:40 CENTERGY スタッフ		
21:20～22:05 FIGHT DO yuuka		21:00～21:30 THE TRIP バーチャル	

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 CENTERGY 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 ウォーターシェイプ 北河奈穂美
11:40～12:10 UBOUND yuto		1週目/筋膜リリーススストレッチ 2週目/骨盤ケアストレッチ 3週目/筋膜リリーススストレッチ 4週目/骨盤ケアストレッチ 5週目/筋膜リリーススストレッチ	
12:30～13:15 Fun!Fun!エアロ 林恵美	13:15～13:45 週替わりレッスン	13:00～13:30 THE TRIP スタッフ	14:15～14:45 スキルアップ 大山美沙紀
13:35～14:20 ZUMBA 林恵美	14:30～15:15 太極拳 大原典子	スキルアップ種目 1週目/クロール 2週目/背泳ぎ 3週目/平泳ぎ 4週目/バタフライ 5週目/お楽しみ	14:55～15:40 マスターズ 大山美沙紀
14:45～15:15 POWER マッハ			15:50～16:20 スイムパーソナル使用 大山美沙紀
19:15～20:00 LES MILLS BODYATTACK yuuka			

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 MEGABANZ 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 ウォーターシェイプ 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	13:40～14:10 はじめてクロール カッキー
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 カッキー
15:20～16:05 リフレッシュヨガ 奥野玲子			

スタジオ定員数

スタジオα/50名 スタジオβ/30名
スタジオα/35名 スタジオβ/20名 ※器具を使用するレッスン(ステップ、POWER)
スタジオα/43名 スタジオβ/25名 ※器具を使用するレッスン(UBOUND)

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

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。

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。