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/10:00~15:00 18:00~23:00 土曜/10:00~21:00 日祝/10:00~20:00

月曜日

エキサイティング	ホット＆ダーク	プール
10:30~11:00 おはようストレッチ		10:30~11:15 ウォーターシェイプ saeko
11:40~12:10 BODYATTACK YOHEY	女性限定 11:30~12:00 バースタイルピラティス 小村美友貴	11:30~12:00 ゆっくり泳ごう スタッフ
12:30~13:15 ナチュラルヨガ 北尾千恵子	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
13:40~14:25 CENTERGY YUMENO		14:15~14:45 スキルアップ4泳法 スタッフ
14:45~15:30 かんたんエアロ 河合三千代	1週目 背泳ぎ 2週目 平泳ぎ 3週目 クロール 4週目 バタフライ	
		15:00~19:15 全コース使用不可
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
20:00~20:30 UBOUND UG	20:30~21:30 リラクゼーション ホットヨガ ~HOTYOGA~ miho	
20:50~21:20 MEGADANZ IYORI		
21:40~22:10 POWER IYORI		

火曜日

エキサイティング	ホット＆ダーク	プール
11:00~11:45 MEGADANZ IYORI	11:20~11:50 筋膜リリースストレッチ 小村美友貴	10:30~11:15 ウォーターシェイプ saeko
12:05~12:50 ZUMBA じゅんな	12:15~12:45 DARKNESS BOX SHO	
13:10~13:55 フットセラピー 河合三千代	13:30~14:15 MEGADANZ 小畑ゆうみ	13:10~13:55 スイムトレーニング IYORI
14:15~15:00 パワーヨガ 奥地力		
		15:00~19:15 全コース使用不可
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 2コース使用可能
20:05~20:50 ZUMBA Shiho	女性限定 20:05~20:35 バースタイルピラティス YUMENO	
21:10~21:55 CENTERGY IZUMI	21:05~21:50 パワービューティー ホットヨガ ~HOTYOGA~ YUMENO	

水曜日

エキサイティング	ホット＆ダーク	プール
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
11:35~12:05 POWER UG	11:45~12:45 キレイホットヨガ ~HOTYOGA~ IZUMI	11:15~12:00 はじめて4泳法 兵藤麻衣
12:25~13:10 FIGHT DO UG		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
13:30~14:15 ナチュラルヨガ 山下眞澄	13:30~14:00 筋膜リリースストレッチ スタッフ	13:30~14:15 スイムトレーニング 兵藤麻衣
14:35~15:05 CENTERGY YUMENO		
		15:00~19:15 全コース使用不可
19:15~19:45 POWER IYORI	18:50~19:20 DARKNESS BOX SHO	19:15~19:45 2コース使用可能
20:05~20:50 FIGHT DO HANA	19:45~20:30 リフレッシュヨガ saco	
21:10~21:40 UBOUND HANA	21:00~22:00 キレイホットヨガ ~HOTYOGA~ saco	

金曜日

エキサイティング	ホット＆ダーク	プール
10:45~11:15 ウォーターシェイプ 兵藤麻衣		
11:00~11:45 ZUMBA 光岡真紀	11:30~12:00 ゆっくり泳ごう 兵藤麻衣	
12:05~12:50 MEGADANZ YUMENO	12:15~13:00 身体改善ヨガ 奥地 力	
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 小村美友貴	13:30~14:15 スイムトレーニング 兵藤麻衣
14:20~14:50 UBOUND YUMENO	14:30~15:30 リラクゼーション ホットヨガ ~HOTYOGA~ miho	
		15:00~19:15 全コース使用不可
19:15~20:00 MEGADANZ 甫木あさみ	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
20:20~21:05 BODYATTACK YOHEY	19:45~20:30 ピラティス YUMENO	
21:25~21:55 FIGHT DO YURARA	21:00~22:00 パワービューティー ホットヨガ ~HOTYOGA~ saco	

土曜日

エキサイティング	ホット＆ダーク	プール
10:30~11:15 ZUMBA chie		10:00~12:00 全コース使用不可
12:15~13:00 CENTERGY TOMOKA	11:30~12:00 DARKNESS BOX SHO	12:00~13:00 2コース使用可能
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
14:45~15:30 MEGADANZ 加藤美里		
15:50~16:35 ナチュラルヨガ 加藤美里		
	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
18:00~18:30 POWER UG		
18:50~19:35 週替わり UG		19:15~19:45 2コース使用可能
1週目、3週目、5週目 BODYATTACK 2週目、4週目 FIGHTDO		

日曜日

エキサイティング	ホット＆ダーク	プール
11:10~11:40 FIGHT DO YURARA	女性限定 10:30~11:30 キレイホットヨガ ~HOTYOGA~ IZUMI	
12:00~12:30 BODYATTACK HANA		
12:50~13:20 UBOUND IYORI		13:15~14:00 フィンスイム スタッフ
	13:40~14:10 筋膜リリースストレッチ スタッフ	
14:20~15:05 パワーヨガ 清沢ミカ	15:20~16:20 キレイホットヨガ ~HOTYOGA~ 清沢ミカ	
17:45~18:30 ZUMBA IYORI		

「ホットヨガは無料で受けられます」

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。

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　●祝日
10:00~19:30　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。