ILEX THE CLUB豊田+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 土日祝/10:00～20:00

月曜日

アリーナ
- 10:45～11:15 MEGADANZ WATARU
- 12:00～12:45 バレトン 光岡真紀
- 13:15～14:00 ZUMBA 光岡真紀
- 15:45～16:45 ゴールデンキッズ
- 16:45～17:45 ゴールデンキッズ
- 17:45～18:45 ゴールデンキッズ
- 19:30～20:15 FIGHT DO WATARU
- 21:00～21:45 LES MILLS BODYATTACK TATEMU

グループスタジオ
- 12:00～12:30 UBOUND Sayaka
- 13:15～13:45 UBOUND WATARU
- 14:15～14:45 THE TRIP バーチャル
- 19:15～20:00 UBOUND Hono
- 20:45～21:15 THE TRIP WATARU
- 21:45～22:15 THE TRIP バーチャル

ホットスタジオ
- 10:45～11:30 リラクゼーション ホットヨガ 川端美保
- 11:55～12:40 ピラティス 石丸三緒菜
- 13:00～13:45 キレイホットヨガ 松橋久美子
- 14:15～15:00 CENTERGY WATARU
- 19:30～20:15 キレイホットヨガ 山下眞澄
- 20:45～21:30 リラクゼーション ホットヨガ 山下眞澄

プール
- 11:45～12:30 フィンスイム (1コース使用) WATARU
- 15:45～16:45 スイミングスクール
- 16:45～17:45 スイミングスクール
- 17:45～18:45 スイミングスクール
- 18:45～19:45 スイミングスクール
- 19:45～20:15 スイミングスクール (3コース使用)

火曜日

アリーナ
- 10:45～11:30 バレトン IZUMI
- 11:50～12:20 FIGHT DO TAKAHIRO
- 12:50～13:20 LES MILLS BODYATTACK TAKAHIRO
- 13:45～14:30 MEGADANZ TAKAHIRO
- 15:45～16:45 体育スクール
- 16:45～17:45 体育スクール
- 17:45～18:45 体育スクール
- 19:30～20:15 LES MILLS BODYATTACK Hono
- 20:45～21:30 MEGADANZ RINKA

グループスタジオ
- 11:00～11:30 THE TRIP IKOU
- 12:15～13:00 UBOUND Hono
- 13:30～14:00 UBOUND Hono
- 19:45～20:15 UBOUND Nana
- 20:45～21:15 UBOUND WATARU

ホットスタジオ
- 11:00～11:45 キレイホットヨガ 松橋久美子
- 12:05～12:50 CENTERGY IZUMI
- 13:15～14:00 ナチュラルヨガ 光岡真紀
- 14:20～15:05 リフレッシュヨガ 石丸三緒菜
- 19:30～20:15 CENTERGY CHINATSU
- 20:45～21:15 筋膜リリースストレッチ Hono

プール
- 13:00～13:45 フィンスイム (1コース使用) Sayaka
- 15:45～16:45 スイミングスクール
- 16:45～17:45 スイミングスクール
- 17:45～18:45 スイミングスクール
- 18:45～19:45 スイミングスクール
- 19:45～20:15 スイミングスクール (3コース使用)

水曜日

アリーナ
- 10:45～11:30 ラテンダンス 川端美保
- 11:50～12:35 ZUMBA じゅんな
- 13:00～13:45 CENTERGY Hono
- 15:45～16:45 ゴールデンキッズ
- 16:45～17:45 ゴールデンキッズ
- 17:45～18:45 ゴールデンキッズ
- 19:00～20:00 ゴールデンキッズ
- 20:15～20:45 週替わり TATEMU
- 21:15～22:00 ZUMBA Shiho

グループスタジオ
- 12:00～12:30 UBOUND Hono
- 13:15～13:45 UBOUND NaNa
- 20:00～20:45 UBOUND WATARU
- 21:20～22:05 THE TRIP バーチャル

ホットスタジオ
- 11:15～12:00 リフレッシュヨガ 古川 真知子
- 12:30～13:15 ナチュラルヨガ 加藤美里
- 13:45～14:30 リラクゼーション ホットヨガ 加藤美里
- 20:15～21:00 パワーヨガ rina
- 21:20～22:05 CENTERGY TAKAHIRO

プール
- 11:00～11:45 フィンスイム (1コース使用) 本田美香
- 13:00～13:45 フィンスイム (1コース使用) Sayaka
- 15:45～16:45 スイミングスクール
- 16:45～17:45 スイミングスクール
- 17:45～18:45 スイミングスクール
- 18:45～19:45 スイミングスクール
- 19:45～20:15 スイミングスクール (3コース使用)

【FIGHT DO】10/7、10/21、11/4、11/18
【BODY ATTACK】10/14、10/28、11/11、11/25

金曜日

アリーナ
- 10:30～11:15 ZUMBA 本田美香
- 11:45～12:15 骨盤ケアストレッチ 古川真知子
- 13:00～13:45 FIGHT DO JOZZ
- 15:45～16:45 体育スクール
- 16:45～17:45 体育スクール
- 17:45～18:45 体育スクール
- 19:00～20:00 ゴールデンキッズ
- 20:15～20:45 FIGHT DO TAKAHIRO
- 21:05～21:50 MEGADANZ NAHO

グループスタジオ
- 10:45～11:15 THE TRIP IKOU
- 12:15～12:45 UBOUND Sayaka
- 19:30～20:00 UBOUND NaNa
- 20:45～21:30 THE TRIP バーチャル

ホットスタジオ
- 10:30～11:15 リフレッシュヨガ 二村麻穂
- 11:35～12:20 キレイホットヨガ 二村麻穂
- 13:10～13:40 筋膜リリースストレッチ Sayaka
- 14:00～14:45 ナチュラルヨガ Ito
- 19:15～19:45 CENTERGY TAKAHIRO
- 20:05～20:50 ピラティス NAHO
- 21:15～21:45 筋膜リリースストレッチ NaNa

プール
- 15:45～16:45 スイミングスクール
- 16:45～17:45 スイミングスクール
- 17:45～18:45 スイミングスクール
- 18:45～19:45 スイミングスクール
- 19:45～20:15 スイミングスクール (3コース使用)

土曜日

アリーナ
- 09:30～10:30 体育スクール
- 10:30～11:30 体育スクール
- 11:30～12:30 体育スクール
- 14:00～15:00 ゴールデンキッズ
- 15:00～16:00 ゴールデンキッズ
- 16:15～17:15 体育スクール
- 17:15～18:15 体育スクール
- 18:15～19:15 体育スクール

グループスタジオ
- 11:30～12:15 UBOUND Hono
- 13:15～13:45 THE TRIP JOZZ
- 14:30～15:15 THE TRIP バーチャル
- 17:00～17:30 LES MILLS RPM バーチャル
- 18:00～18:30 LES MILLS sprint バーチャル

ホットスタジオ
- 12:30～13:15 キレイホットヨガ 川端美保
- 13:45～14:30 リフレッシュヨガ 川端美保
- 15:00～15:45 ナチュラルヨガ Ito
- 16:15～17:00 CENTERGY Hono

日曜日

アリーナ
- 09:30～10:30 ゴールデンキッズ
- 10:30～11:30 ゴールデンキッズ
- 11:30～12:30 ゴールデンキッズ
- 12:30～13:30 ゴールデンキッズ
- 14:00～14:45 MEGADANZ RINKA
- 15:05～15:35 FIGHT DO TATEMU
- 15:55～16:25 LES MILLS BODYATTACK TATEMU
- 17:00～18:00 体育スクール

グループスタジオ
- 11:00～11:30 THE TRIP バーチャル
- 12:30～13:15 UBOUND NaNa
- 13:45～14:15 THE TRIP バーチャル
- 15:00～15:45 THE TRIP バーチャル
- 16:30～17:00 UBOUND NaNa

ホットスタジオ
- 10:30～11:00 筋膜リリースストレッチ 石丸三緒菜
- 11:30～12:15 CENTERGY 石丸三緒菜
- 12:45～13:30 ナチュラルヨガ 石丸三緒菜
- 16:00～16:45 リフレッシュヨガ 山下眞澄
- 17:15～18:00 キレイ ホットヨガ 山下眞澄

プール利用可能時間

●平日
10:00～15:00・19:45～22:30
※祝日は15:00までのご利用となります。

●日曜
13:30～19:30
※土曜日は終日ご利用頂けません。

レッスン定員

アリーナ／21名
ホットスタジオ／24名
グループスタジオ／11名

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。

●ご予約はレッスン開始10分前まで、キャンセルは20分前まで承ります。ご参加されない場合は、多くの方が参加できるよう必ず事前にキャンセル申し込みください。