

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 2024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																								
10:20	リフレッシュヨガ 鈴木郁子			アクアウォーキング 宇野みゆき	MEGADANZ ナチュラルヨガ 曾我あずみ		スィムパーソナル使用 岡田始甫		ダンスエアロ aiko	リフレッシュヨガ 真理		アクアウォーキング 鈴木みか												
11:00				11:00～11:30 はじめてクロール 大山美沙紀			11:00～11:30 はじめてスィム 岡田始甫																	
11:25	かんたんエアロ 平松加代子	FIGHT DO MANAMI		11:45～12:15 はじめて平泳ぎ 大山美沙紀	かんたんエアロ 波多野恵美子		11:35～12:20 MEGADANZ																	
12:00				12:20～12:50 筋膜リリース ストレッチ			12:00～12:45 ウォーターシェイプ 北河奈穂美																	
12:30	ZUMBA MANAMI			12:30～13:00 フィンスイム 大山美沙紀			12:15～12:45 THE TRIP スタッフ																	
13:00				13:15～13:55 スキルアップ 大山美沙紀	UBOUND KANAYAN		13:00～13:45 スキルアップ 古川美千子																	
13:25				13:25～13:55 MEGADANZ 前田泰孝			13:55～14:25 スィムトレーニング 500 古川美千子																	
14:00				14:10～14:40 スィムパーソナル使用 大山美沙紀	ZUMBA 青木清心		14:00～14:30 THE TRIP スタッフ																	
14:10	Fun!Fun!エアロ 前田泰孝			14:10～14:40 スィムパーソナル使用 大山美沙紀	ZUMBA 青木清心		14:00～14:30 THE TRIP スタッフ																	
14:30				14:30～15:00 THE TRIP パーチャル			14:05～14:50 かんたんエアロ 曾我あずみ																	
15:00				15:00～15:30 THE TRIP パーチャル			14:20～15:05 身体改善ヨガ 安藤ゆきの																	
15:15	ルーシーダットン 石井陽子			15:15～16:00 CENTERGY EMI			15:25～15:55 骨盤ケア ストレッチ																	
16:00							15:30～16:15 ナチュラルヨガ 鈴木郁子																	
17:00																								
18:00																								
19:00							18:30～19:00 THE TRIP スタッフ																	
19:00	19:00～19:45 BODYATTACK 本山達也	19:15～20:00 バレトン 真理	19:30～20:00 THE TRIP スタッフ		19:00～19:45 ZUMBA 林恵美	19:15～19:45 筋膜リリース ストレッチ	19:00～19:30 THE TRIP スタッフ																	
20:00							20:00～20:45 SUPLOGA SALA																	
20:15	CENTERGY akko	20:30～21:15 ナチュラルヨガ 奥野玲子			20:10～20:55 FIGHT DO TATSU	20:15～21:00 パワーヨガ 奥野玲子	20:15～20:45 SUPLOGA SALA																	
21:00							21:00～21:30 THE TRIP パーチャル																	
21:20	UBOUND KANAYAN				21:15～22:00 MEGADANZ KANA	21:20～22:05 CENTERGY SALA																		
22:00							21:05～21:50 POWER マツハ																	
23:00							21:40～22:10 骨盤ケア ストレッチ																	

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/基礎練習

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

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

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

1週目/Beauty Line
 2週目/Peach Hip
 3週目/Beauty Line
 4週目/Peach Hip
 5週目/Beauty Line

はじめてスィム種目
 1週目/平泳ぎ
 2週目/バタフライ
 3週目/平泳ぎ
 4週目/バタフライ
 5週目/お楽しみ

はじめてスィム種目
 1週目/クロール
 2週目/背泳ぎ
 3週目/クロール
 4週目/背泳ぎ
 5週目/クロール

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(UBOUND, POWER)
 スタジオα/40名 スタジオβ/20名

プールレッスン定員数
 アクア/40名 スィム/24名 SUPヨガ/7名
 ※スィム11名以上の場合は2コース使用する場合がございませう。
 ※はじめてスィム、フィンスイムの定員は20名です。

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。