

アイレックススポーツクラブGRANDEレッスントイムスケジュール 2024年お盆特別スケジュール

	8/12(月)				8/13(火)				8/14(水)				8/16(金)				8/17(土)				8/18(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	10:20-11:05 リフレッシュ ヨガ 鈴木郁子	KENの力強い パンチとキックを お見逃しなく!!			10:20-10:50 アクアウォーキング 宇野みゆき	10:20-11:05 MEGADANZ 曾我あずみ	10:25-11:10 ナチュラルヨガ 渡多野恵美子	♡JPOPver♡ 普段とは違った音楽 に合わせて楽しく身体を 動かします♪ 聞き馴染みのある曲も あるかも...			10:30-11:15 ダンスエアロ 曾我あずみ	10:45-11:30 フロ-ヨガ akko	10:20-10:50 アクアウォーキング 鈴木みか	10:30-11:15 ZUMBA 佐藤和子	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	10:30-11:15 GROUP CENTERGY akko	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 北河原穂美	11:00-11:45 GROUP CENTERGY TERU	10:45-11:30 ウォーター シェイプ 野口多佳子	11:00-11:30 THE TRIP バーチャル	11:00-11:30 ウォーター シェイプ 野口多佳子	
11:00	11:25-12:10 かんたんエアロ 平松加代子	11:30-12:00 FIGHT DO KEN	内容はお楽しみ♪			11:45-12:30 かんたんエアロ 渡多野恵美子	11:30-12:30 フラダンス有料 イベント (別途申込要)	バックナンバー-MIX!!			11:35-12:20 MEGADANZ 曾我あずみ	11:50-12:35 ポップ ピラティス akko	11:00-11:45 ウォーター シェイプ 古川美千子	11:30-12:15 オリジナル エアロ 前田泰孝	11:40-12:10 UBOUND KEN	12:00-12:45 ウォーター シェイプ 古川美千子	12:30-13:15 Fun!Fun!エアロ 林恵美	12:05-12:50 POWER TERU	12:00-12:45 かんたんエアロ 野口多佳子	12:05-12:50 POWER TERU	13:00-13:30 THE TRIP バーチャル	13:00-13:30 THE TRIP スタッフ	12:40-13:25 スキルアップ 古川美千子	
12:00	12:30-13:15 UBOUND KEN	12:20-12:50 筋膜リリース ストレッチ	汗をかいて スッキリしましょう!			13:15-13:45 UBOUND KANAYAN	13:00-13:45 スキルアップ 古川美千子	背泳ぎ			12:45-13:45 GROUP CENTERGY AKARI	12:40-13:25 スキルアップ 古川美千子	12:40-13:25 スキルアップ 古川美千子	12:40-13:25 スキルアップ 古川美千子	13:00-13:30 POWER Nick	12:40-13:25 かんたんエアロ 前田泰孝	13:00-13:30 SUPヨガ SHUNYA	12:30-13:15 Fun!Fun!エアロ 林恵美	13:10-13:55 FIGHT DO KEN	13:00-13:30 THE TRIP バーチャル	13:00-13:30 THE TRIP スタッフ	12:40-13:25 スキルアップ 古川美千子		
13:00	14:10-14:55 Fun!Fun!エアロ 前田泰孝	背泳ぎ			14:10-14:55 ZUMBA 青木清心	SUMMER PARTY Ver.			8月14日(水) ~Special Guest~ REI (上田怜奈)が帰ってきた! パワフルで元気なREIに負けないよう! 一緒に全力で楽しんでいきましょう!			14:05-14:50 かんたんエアロ 曾我あずみ	14:00-14:30 THE TRIP バーチャル	14:00-14:30 THE TRIP スタッフ	14:00-14:30 BODYATTACK EMI	14:45-15:15 THE TRIP バーチャル	14:30-15:15 太極拳 大原典子	14:45-15:30 POWER マツハ	14:30-15:15 太極拳 大原典子	14:20-15:20 振り付けダンス SALA	14:00-14:45 フィンスイム 大山美沙紀	14:15-15:00 パワーヨガ 奥野玲子	14:20-15:20 振り付けダンス SALA	14:20-15:05 スイムトレーニング 山田 二キ
14:00	15:15-16:00 ルーシー ダットン 石井陽子	15:00-15:30 THE TRIP バーチャル	~Special Guest~ アイレックスのスペシャルインストラクター 大津輝幸が盛り上げます! 8月13日(火)→FD 20:10~20:55 大津輝幸&TATSU コラボ 8月13日(火)→UB 21:15~22:00 大津輝幸&SALA コラボ 爽快感と達成感に溢れるレッスンをぜひお楽しみください!			15:15-16:00 ルーシー CENTERGY EMI	15:00-15:30 THE TRIP バーチャル	8月14日(水) ~Special Guest~ REI (上田怜奈)が帰ってきた! パワフルで元気なREIに負けないよう! 一緒に全力で楽しんでいきましょう!			15:25-15:55 骨盤ケアストレッチ	15:00-15:20 しむやこアシェイプ	15:30-16:15 ルーシー ダットン 石井陽子	15:00-15:20 しむやこアシェイプ	15:30-16:15 ルーシー ダットン 石井陽子	15:00-15:20 しむやこアシェイプ	15:30-16:15 ルーシー ダットン 石井陽子	15:50-16:20 スイムパーソナル 大山美沙紀	15:20-16:05 リフレッシュ ヨガ 奥野玲子	15:20-16:05 リフレッシュ ヨガ 奥野玲子	15:50-16:20 スイムパーソナル 大山美沙紀	15:20-16:05 リフレッシュ ヨガ 奥野玲子	15:20-16:05 リフレッシュ ヨガ 奥野玲子	15:20-16:05 リフレッシュ ヨガ 奥野玲子
15:00	15:15-16:00 ルーシー ダットン 石井陽子	15:00-15:30 THE TRIP バーチャル	~Special Guest~ アイレックスのスペシャルインストラクター 大津輝幸が盛り上げます! 8月13日(火)→FD 20:10~20:55 大津輝幸&TATSU コラボ 8月13日(火)→UB 21:15~22:00 大津輝幸&SALA コラボ 爽快感と達成感に溢れるレッスンをぜひお楽しみください!			15:15-16:00 ルーシー CENTERGY EMI	15:00-15:30 THE TRIP バーチャル	8月14日(水) ~Special Guest~ REI (上田怜奈)が帰ってきた! パワフルで元気なREIに負けないよう! 一緒に全力で楽しんでいきましょう!			15:25-15:55 骨盤ケアストレッチ	15:00-15:20 しむやこアシェイプ	15:30-16:15 ルーシー ダットン 石井陽子	15:00-15:20 しむやこアシェイプ	15:30-16:15 ルーシー ダットン 石井陽子	15:00-15:20 しむやこアシェイプ	15:30-16:15 ルーシー ダットン 石井陽子	15:50-16:20 スイムパーソナル 大山美沙紀	15:20-16:05 リフレッシュ ヨガ 奥野玲子	15:20-16:05 リフレッシュ ヨガ 奥野玲子	15:50-16:20 スイムパーソナル 大山美沙紀	15:20-16:05 リフレッシュ ヨガ 奥野玲子	15:20-16:05 リフレッシュ ヨガ 奥野玲子	15:20-16:05 リフレッシュ ヨガ 奥野玲子
16:00	15:15-16:00 ルーシー ダットン 石井陽子	15:00-15:30 THE TRIP バーチャル	~Special Guest~ アイレックスのスペシャルインストラクター 大津輝幸が盛り上げます! 8月13日(火)→FD 20:10~20:55 大津輝幸&TATSU コラボ 8月13日(火)→UB 21:15~22:00 大津輝幸&SALA コラボ 爽快感と達成感に溢れるレッスンをぜひお楽しみください!			15:15-16:00 ルーシー CENTERGY EMI	15:00-15:30 THE TRIP バーチャル	8月14日(水) ~Special Guest~ REI (上田怜奈)が帰ってきた! パワフルで元気なREIに負けないよう! 一緒に全力で楽しんでいきましょう!			15:25-15:55 骨盤ケアストレッチ	15:00-15:20 しむやこアシェイプ	15:30-16:15 ルーシー ダットン 石井陽子	15:00-15:20 しむやこアシェイプ	15:30-16:15 ルーシー ダットン 石井陽子	15:00-15:20 しむやこアシェイプ	15:30-16:15 ルーシー ダットン 石井陽子	15:50-16:20 スイムパーソナル 大山美沙紀	15:20-16:05 リフレッシュ ヨガ 奥野玲子	15:20-16:05 リフレッシュ ヨガ 奥野玲子	15:50-16:20 スイムパーソナル 大山美沙紀	15:20-16:05 リフレッシュ ヨガ 奥野玲子	15:20-16:05 リフレッシュ ヨガ 奥野玲子	15:20-16:05 リフレッシュ ヨガ 奥野玲子
17:00	15:15-16:00 ルーシー ダットン 石井陽子	15:00-15:30 THE TRIP バーチャル	~Special Guest~ アイレックスのスペシャルインストラクター 大津輝幸が盛り上げます! 8月13日(火)→FD 20:10~20:55 大津輝幸&TATSU コラボ 8月13日(火)→UB 21:15~22:00 大津輝幸&SALA コラボ 爽快感と達成感に溢れるレッスンをぜひお楽しみください!			15:15-16:00 ルーシー CENTERGY EMI	15:00-15:30 THE TRIP バーチャル	8月14日(水) ~Special Guest~ REI (上田怜奈)が帰ってきた! パワフルで元気なREIに負けないよう! 一緒に全力で楽しんでいきましょう!			15:25-15:55 骨盤ケアストレッチ	15:00-15:20 しむやこアシェイプ	15:30-16:15 ルーシー ダットン 石井陽子	15:00-15:20 しむやこアシェイプ	15:30-16:15 ルーシー ダットン 石井陽子	15:00-15:20 しむやこアシェイプ	15:30-16:15 ルーシー ダットン 石井陽子	15:50-16:20 スイムパーソナル 大山美沙紀	15:20-16:05 リフレッシュ ヨガ 奥野玲子	15:20-16:05 リフレッシュ ヨガ 奥野玲子	15:50-16:20 スイムパーソナル 大山美沙紀	15:20-16:05 リフレッシュ ヨガ 奥野玲子	15:20-16:05 リフレッシュ ヨガ 奥野玲子	15:20-16:05 リフレッシュ ヨガ 奥野玲子
18:00	15:15-16:00 ルーシー ダットン 石井陽子	15:00-15:30 THE TRIP バーチャル	~Special Guest~ アイレックスのスペシャルインストラクター 大津輝幸が盛り上げます! 8月13日(火)→FD 20:10~20:55 大津輝幸&TATSU コラボ 8月13日(火)→UB 21:15~22:00 大津輝幸&SALA コラボ 爽快感と達成感に溢れるレッスンをぜひお楽しみください!			15:15-16:00 ルーシー CENTERGY EMI	15:00-15:30 THE TRIP バーチャル	8月14日(水) ~Special Guest~ REI (上田怜奈)が帰ってきた! パワフルで元気なREIに負けないよう! 一緒に全力で楽しんでいきましょう!			15:25-15:55 骨盤ケアストレッチ	15:00-15:20 しむやこアシェイプ	15:30-16:15 ルーシー ダットン 石井陽子	15:00-15:20 しむやこアシェイプ	15:30-16:15 ルーシー ダットン 石井陽子	15:00-15:20 しむやこアシェイプ	15:30-16:15 ルーシー ダットン 石井陽子	15:50-16:20 スイムパーソナル 大山美沙紀	15:20-16:05 リフレッシュ ヨガ 奥野玲子	15:20-16:05 リフレッシュ ヨガ 奥野玲子	15:50-16:20 スイムパーソナル 大山美沙紀	15:20-16:05 リフレッシュ ヨガ 奥野玲子	15:20-16:05 リフレッシュ ヨガ 奥野玲子	15:20-16:05 リフレッシュ ヨガ 奥野玲子
19:00	15:15-16:00 ルーシー ダットン 石井陽子	15:00-15:30 THE TRIP バーチャル	~Special Guest~ アイレックスのスペシャルインストラクター 大津輝幸が盛り上げます! 8月13日(火)→FD 20:10~20:55 大津輝幸&TATSU コラボ 8月13日(火)→UB 21:15~22:00 大津輝幸&SALA コラボ 爽快感と達成感に溢れるレッスンをぜひお楽しみください!			15:15-16:00 ルーシー CENTERGY EMI	15:00-15:30 THE TRIP バーチャル	8月14日(水) ~Special Guest~ REI (上田怜奈)が帰ってきた! パワフルで元気なREIに負けないよう! 一緒に全力で楽しんでいきましょう!			15:25-15:55 骨盤ケアストレッチ	15:00-15:20 しむやこアシェイプ	15:30-16:15 ルーシー ダットン 石井陽子	15:00-15:20 しむやこアシェイプ	15:30-16:15 ルーシー ダットン 石井陽子	15:00-15:20 しむやこアシェイプ	15:30-16:15 ルーシー ダットン 石井陽子	15:50-16:20 スイムパーソナル 大山美沙紀	15:20-16:05 リフレッシュ ヨガ 奥野玲子	15:20-16:05 リフレッシュ ヨガ 奥野玲子	15:50-16:20 スイムパーソナル 大山美沙紀	15:20-16:05 リフレッシュ ヨガ 奥野玲子	15:20-16:05 リフレッシュ ヨガ 奥野玲子	15:20-16:05 リフレッシュ ヨガ 奥野玲子
20:00	15:15-16:00 ルーシー ダットン 石井陽子	15:00-15:30 THE TRIP バーチャル	~Special Guest~ アイレックスのスペシャルインストラクター 大津輝幸が盛り上げます! 8月13日(火)→FD 20:10~20:55 大津輝幸&TATSU コラボ 8月13日(火)→UB 21:15~22:00 大津輝幸&SALA コラボ 爽快感と達成感に溢れるレッスンをぜひお楽しみください!			15:15-16:00 ルーシー CENTERGY EMI	15:00-15:30 THE TRIP バーチャル	8月14日(水) ~Special Guest~ REI (上田怜奈)が帰ってきた! パワフルで元気なREIに負けないよう! 一緒に全力で楽しんでいきましょう!			15:25-15:55 骨盤ケアストレッチ	15:00-15:20 しむやこアシェイプ	15:30-16:15 ルーシー ダットン 石井陽子	15:00-15:20 しむやこアシェイプ	15:30-16:15 ルーシー ダットン 石井陽子	15:00-15:20 しむやこアシェイプ	15:30-16:15 ルーシー ダットン 石井陽子	15:50-16:20 スイムパーソナル 大山美沙紀	15:20-16:05 リフレッシュ ヨガ 奥野玲子	15:20-16:05 リフレッシュ ヨガ 奥野玲子	15:50-16:20 スイムパーソナル 大山美沙紀	15:20-16:05 リフレッシュ ヨガ 奥野玲子	15:20-16:05 リフレッシュ ヨガ 奥野玲子	15:20-16:05 リフレッシュ ヨガ 奥野玲子
21:00	15:15-16:00 ルーシー ダットン 石井陽子	15:00-15:30 THE TRIP バーチャル	~Special Guest~ アイレックスのスペシャルインストラクター 大津輝幸が盛り上げます! 8月13日(火)→FD 20:10~20:55 大津輝幸&TATSU コラボ 8月13日(火)→UB 21:15~22:00 大津輝幸&SALA コラボ 爽快感と達成感に溢れるレッスンをぜひお楽しみください!			15:15-16:00 ルーシー CENTERGY EMI	15:00-15:30 THE TRIP バーチャル	8月14日(水) ~Special Guest~ REI (上田怜奈)が帰ってきた! パワフルで元気なREIに負けないよう! 一緒に全力で楽しんでいきましょう!			15:25-15:55 骨盤ケアストレッチ	15:00-15:20 しむやこアシェイプ	15:30-16:15 ルーシー ダットン 石井陽子	15:00-15:20 しむやこアシェイプ	15:30-16:15 ルーシー ダットン 石井陽子	15:00-15:20 しむやこアシェイプ	15:30-16:15 ルーシー ダットン 石井陽子	15:50-16:20 スイムパーソナル 大山美沙紀	15:20-16:05 リフレッシュ ヨガ 奥野玲子	15:20-16:05 リフレッシュ ヨガ 奥野玲子	15:50-16:20 スイムパーソナル 大山美沙紀	15:20-16:05 リフレッシュ ヨガ 奥野玲子	15:20-16:05 リフレッシュ ヨガ 奥野玲子	15:20-16:05 リフレッシュ ヨガ 奥野玲子
22:00	15:15-16:00 ルーシー ダットン 石井陽子	15:00-15:30 THE TRIP バーチャル	~Special Guest~ アイレックスのスペシャルインストラクター 大津輝幸が盛り上げます! 8月13日(火)→FD 20:10~20:55 大津輝幸&TATSU コラボ 8月13日(火)→UB 21:15~22:00 大津輝幸&SALA コラボ 爽快感と達成感に溢れるレッスンをぜひお楽しみください!			15:15-16:00 ルーシー CENTERGY EMI	15:00-15:30 THE TRIP バーチャル	8月14日(水) ~Special Guest~ REI (上田怜奈)が帰ってきた! パワフルで元気なREIに負けないよう! 一緒に全力で楽しんでいきましょう!			15:25-15:55 骨盤ケアストレッチ	15:00-15:20 しむやこアシェイプ	15:30-16:15 ルーシー ダットン 石井陽子	15:00-15:20 しむやこアシェイプ	15:30-16:15 ルーシー ダットン 石井陽子	15:00-15:20 しむやこアシェイプ	15:30-16:15 ルーシー ダットン 石井陽子	15:50-16:20 スイムパーソナル 大山美沙紀	15:20-16:05 リフレッシュ ヨガ 奥野玲子	15:20-16:05 リフレッシュ ヨガ 奥野玲子	15:50-16:20 スイムパーソナル 大山美沙紀	15:20-16:05 リフレッシュ ヨガ 奥野玲子	15:20-16:05 リフレッシュ ヨガ 奥野玲子	15:20-16:05 リフレッシュ ヨガ 奥野玲子
23:00	15:15-16:00 ルーシー ダットン 石井陽子	15:00-15:30 THE TRIP バーチャル	~Special Guest~ アイレックスのスペシャルインストラクター 大津輝幸が盛り上げます! 8月13日(火)→FD 20:10~20:55 大津輝幸&TATSU コラボ 8月13日(火)→UB 21:15~22:00 大津輝幸&SALA コラボ 爽快感と達成感に溢れるレッスンをぜひお楽しみください!			15:15-16:00 ルーシー CENTERGY EMI	15:00-15:30 THE TRIP バーチャル	8月14日(水) ~Special Guest~ REI (上田怜奈)が帰ってきた! パワフルで元気なREIに負けないよう! 一緒に全力で楽しんでいきましょう!			15:25-15:55 骨盤ケアストレッチ	15:00-15:20 しむやこアシェイプ	15:30-16:15 ルーシー ダットン 石井陽子	15:00-15:20 しむやこアシェイプ	15:30-16:15 ルーシー ダットン 石井陽子	15:00-15:20 しむやこアシェイプ	15:30-16:15 ルーシー ダットン 石井陽子	15:50-16:20 スイムパーソナル 大山美沙紀	15:20-16:05 リフレッシュ ヨガ 奥野玲子	15:20-16:05 リフレッシュ ヨガ 奥野玲子	15:50-16:20 スイムパーソナル 大山美沙紀	15:20-16:05 リフレッシュ ヨガ 奥野玲子	15:20-16:05 リフレッシュ ヨガ 奥野玲子	15:20-16:05 リフレッシュ ヨガ 奥野玲子

~Special Guest~
アイレックスのスペシャルインストラクター
大津輝幸が盛り上げます!
8月13日(火)→FD 20:10~20:55 大津輝幸&TATSU コラボ
8月13日(火)→UB 21:15~22:00 大津輝幸&SALA コラボ
爽快感と達成感に溢れるレッスンをぜひお楽しみください!

8月14日(水)
~Special Guest~
REI (上田怜奈)が帰ってきた!
パワフルで元気なREIに負けないよう!
一緒に全力で楽しんでいきましょう!

☆レッスン説明☆
●リラックスヨガ→夏の疲れを癒しましよ!首・肩・胸をほぐし、呼吸法を入れて自律神経を整えながらポーズを楽しみます♪
●フロ-ヨガ→流れるように身体を動かして呼吸を深めます。ゆっくり動事で筋肉のこわばりや痛みを改善していきますよ!

8月14日(水)
☆レッスン説明☆
●フロ-ヨガ→呼吸に合わせて流れるようにポーズを変化させていきます。初めての方でも大歓迎!
●ポップピラティス→アップテンポな音楽に合わせて行うボディメイククササイズです!

Nickのたくましい筋肉で皆さんを魅了します!一緒に熱い夜を過ごしましょう!

8月18日(日)
~Special Guest~
皆様お待ちかね!
TERU(竹下照子)が盛り上げます!
CENTERGYとPOWER豪華2本立て!

☆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。

スタッフの館時間10:00~20:00
【スタッフの館時間のご案内】
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もございます
※はじめてスイム、フィンスイムの定員は20名です。