

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				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																											
10:20~11:05	リフレッシュヨガ 鈴木郁子			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				10:30~11:15 ダンスエアロ aiko	10:45~11:30 リフレッシュヨガ 真理			10:30~11:15 ZUMBA 佐藤和子	10:20~11:05 身体改善ヨガ 安藤ゆきの			10:30~11:15 CENTERGY akko	10:30~12:00 トライアスロンスクール 使用									
11:00			はじめてスイム種目 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/クロール	11:00~11:30 はじめてスイム 大山美沙紀				11:00~11:30 はじめてスイム 岡田始甫					11:00~11:45 ウォーターシェイプ 古川美千子												10:45~11:30 ウォーターシェイプ 野口多佳子		
11:25~12:10	かんたんエアロ 平松加代子	11:30~12:00 FIGHT DO MANAMI		11:45~12:15 はじめて平泳ぎ 大山美沙紀	11:45~12:30 かんたんエアロ 波多野恵美子			11:35~12:20 MEGADANZ aiko	11:50~12:35 パレトン 真理				11:30~12:15 オリジナルエアロ 前田泰孝				11:40~12:10 UBOUND KEN										
12:00		12:20~12:50 筋膜リリース ストレッチ		12:30~13:00 フィンスイム 大山美沙紀				12:00~12:45 ウォーターシェイプ 北河奈穂美					12:00~12:45 ウォーターシェイプ 古川美千子													11:00~11:30 THE TRIP パーチャル	
12:30~13:15	ZUMBA MANAMI			13:15~14:00 スキルアップ 大山美沙紀	13:15~13:45 UBOUND KANAYAN			13:00~13:45 スキルアップ 古川美千子	13:00~13:45 CENTERGY AKARI				13:00~13:30 かんたんエアロ 前田泰孝				13:40~14:10 はじめてバタフライ 岡田始甫									11:00~11:45 CENTERGY SALA	
13:00		13:25~13:55 MEGADANZ 前田泰孝		14:10~14:40 スキルアップ 大山美沙紀	13:20~14:05 リフレッシュヨガ 奥野玲子			13:55~14:25 スイムトレーニング 500 古川美千子	14:05~14:50 かんたんエアロ 曾我あずみ				13:00~13:30 フィンスイム 岡田始甫				13:40~14:10 はじめてバタフライ 岡田始甫									12:05~12:50 FIGHT DO KEN	
14:00	14:10~14:55 Fun!Fun!エアロ 前田泰孝		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	14:10~14:40 スイムパーソナル使用 大山美沙紀	14:00~14:30 THE TRIP パーチャル			14:00~14:30 THE TRIP パーチャル	14:20~15:05 身体改善ヨガ 安藤ゆきの				13:50~14:35 ナチュラルヨガ 宇治澤和佳枝	14:00~14:30 LESMILLS BODYATTACK EMI			14:45~15:15 THE TRIP パーチャル									12:00~12:45 はじめてスイム種目 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	
15:00			15:00~15:30 THE TRIP パーチャル					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	15:25~15:55 骨盤ケア ストレッチ				15:30~16:15 ナチュラルヨガ 鈴木郁子				14:45~15:30 POWER Nick	14:30~15:15 太極拳 大原典子								13:00~13:30 THE TRIP スタッフ	
16:00	15:15~16:00 ルーシーダットン 石井陽子			15:15~16:00 CENTERGY EMI				15:30~16:15 ナチュラルヨガ 鈴木郁子					15:00~15:20 女性限定 週替わり スタッフ	15:30~16:15 ルーシーダットン 石井陽子				15:50~16:20 FIGHT DO SHUNYA								13:10~13:55 MEGADANZ SALA	
17:00																											13:40~14:10 はじめてスイム 山田ニキ
18:00																											14:15~14:45 はじめてスイム 大山美沙紀
19:00	19:00~19:45 LESMILLS BODYATTACK 本山達也	19:00~19:45 パレトン MISAki	19:00~19:30 THE TRIP スタッフ		19:00~19:45 ZUMBA 林恵美	19:15~19:45 骨盤ケア ストレッチ			19:00~19:45 MEGADANZ SALA	19:15~20:00 リフレッシュヨガ 高尾淑子				19:15~19:45 UBOUND AKARI	19:05~19:50 かんたんエアロ 林恵美			19:00~19:30 THE TRIP スタッフ								14:20~14:50 UBOUND SALA	
20:00																											14:55~15:40 マスターズ 大山美沙紀
20:15~21:00	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	20:10~20:40 LESMILLS BODYATTACK Rugger	20:30~21:15 Fun!Fun!エアロ 市川直生			20:15~21:00 ZUMBA 林恵美	20:10~20:55 CENTERGY KANAYAN												15:20~16:05 リフレッシュヨガ 奥野玲子	
21:00																											15:50~16:20 スイムパーソナル使用 大山美沙紀
21:20~22:05	UBOUND KANAYAN			21:15~22:00 MEGADANZ KANA	21:20~22:05 CENTERGY SALA			21:05~21:50 POWER スタッフ	21:40~22:10 筋膜リリース ストレッチ				21:20~22:05 週替わり AKARI													15:20~16:05 リフレッシュヨガ 奥野玲子	
22:00																											14:20~15:05 スイムトレーニング 山田ニキ
23:00																											13:00~13:30 THE TRIP パーチャル

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 スイム / 24名 SUPヨガ / 7名
 ※スイム11名以上の場合は2コースを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。

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。