

ILEX THE CLUB豊田+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 土日祝/10:00～20:00

	月曜日				火曜日				水曜日				金曜日				土曜日			日曜日					
	アリーナ	グルーブスタジオ	ホットスタジオ	プール	アリーナ	グルーブスタジオ	ホットスタジオ	プール	アリーナ	グルーブスタジオ	ホットスタジオ	プール	アリーナ	グルーブスタジオ	ホットスタジオ	プール	アリーナ	グルーブスタジオ	ホットスタジオ	アリーナ	グルーブスタジオ	ホットスタジオ			
10:00																				09:30～10:30			09:30～10:30		
11:00	11:00～11:30 MEGADANZ SHIORI		11:00～11:45 リフレッシュ ホットヨガ 川端 美保		10:45～11:30 バレトン IZUMI		11:00～11:45 キレイホットヨガ 松橋久美子		11:00～11:45 ラテンダンス 川端美保					10:30～11:15 リフレッシュ ホットヨガ 二村麻穂					10:30～11:30 体育スクール		10:30～11:30 リフレッシュ ホットヨガ Yasuko	10:30～11:30 ゴールデン キッズ	11:00～11:30 THE TRIP バーチャル		
12:00	12:00～12:45 バレトン 光岡真紀	12:00～12:30 UBOUND SHIORI			12:00～12:30 FIGHT DO JOZZ	11:45～12:15 THE TRIP バーチャル	12:05～12:50 CENTERGY IZUMI		12:15～12:45 THE TRIP YUKI					11:30～12:15 ZUMBA 順菜	12:15～12:45 UBOUND Sayaka	11:35～12:20 キレイホットヨガ 二村麻穂			11:30～12:30 体育スクール	11:30～12:15 UBOUND Hono		11:30～12:30 ゴールデン キッズ			
13:00	13:15～14:00 ZUMBA 光岡真紀	13:15～13:45 THE TRIP バーチャル	13:00～13:45 キレイホットヨガ 松橋久美子		13:30～14:15 MEGADANZ SHIORI	13:00～13:30 RPM バーチャル	13:15～14:00 ナチュラルヨガ 光岡真紀		13:00～13:45 CENTERGY CHIAKI	13:15～13:45 UBOUND Sayaka			13:00～13:45 FIGHT DO JOZZ		13:10～13:40 筋膜リリースストレッチ スタッフ					13:15～13:45 THE TRIP JOZZ		12:30～13:30 ゴールデン キッズ			
14:00																				14:00～15:00 ゴールデン キッズ		13:45～14:30 リフレッシュ ホットヨガ 川端美保	14:15～14:45 MEGADANZ SHIORI	13:45～14:15 THE TRIP バーチャル	
15:00			14:15～15:00 CENTERGY RYO																	15:00～16:00 ゴールデン キッズ	14:30～15:15 THE TRIP バーチャル	15:00～15:45 ナチュラルヨガ Ito	15:05～15:35 BODYATTACK RYO	15:00～15:45 THE TRIP バーチャル	
16:00	15:45～16:45 ゴールデン キッズ			15:45～16:45 スイミング スクール	15:45～16:45 スイミング スクール		15:45～16:45 スイミング スクール	15:45～16:45 ゴールデン キッズ					15:45～16:45 スイミング スクール				15:45～16:45 スイミング スクール			16:00～16:45 スイミング スクール		15:55～16:25 FIGHT DO RYO	16:00～16:45 リフレッシュ 山下真澄		
17:00	16:45～17:45 ゴールデン キッズ			16:45～17:45 スイミング スクール	16:45～17:45 スイミング スクール		16:45～17:45 スイミング スクール	16:45～17:45 ゴールデン キッズ					16:45～17:45 スイミング スクール				16:45～17:45 スイミング スクール			16:15～17:15 体育スクール	16:15～17:00 CENTERGY RYO	16:20～17:05 UBOUND SHIORI	16:00～16:45 リフレッシュ 山下真澄		
18:00	17:45～18:45 ゴールデン キッズ			17:45～18:45 スイミング スクール	17:45～18:45 スイミング スクール		17:45～18:45 スイミング スクール	17:45～18:45 ゴールデン キッズ					17:45～18:45 スイミング スクール				17:45～18:45 スイミング スクール			17:15～18:15 体育スクール	18:00～18:30 sprint バーチャル	17:00～18:00 体育スクール	17:15～18:00 キレイ ホットヨガ 山下真澄		
19:00																									
20:00	19:30～20:15 FIGHT DO WATARU	19:15～20:00 UBOUND Hono	19:30～20:15 キレイホットヨガ 山下真澄	19:45～20:15 スイミングスクール (3コース使用)	20:00～20:30 BODYATTACK YUKI	19:20～19:50 UBOUND CHIAKI	19:15～19:45 筋膜リリースストレッチ スタッフ	19:00～20:00 ゴールデン キッズ	19:15～19:45 THE TRIP バーチャル				19:00～20:00 ゴールデン キッズ	19:00～19:45 UBOUND NAHO	19:00～19:45 リフレッシュ 理香	18:45～19:45 スイミング スクール			19:00～20:00 ゴールデン キッズ		19:00～19:45 リフレッシュ 理香	19:45～20:15 スイミングスクール (3コース使用)			
21:00	21:00～21:45 BODYATTACK TATEMU	20:45～21:15 THE TRIP WATARU	20:45～21:30 リフレッシュ ホットヨガ 山下真澄		21:05～21:50 ZUMBA 恒川翔	20:15～20:45 UBOUND Hono	20:45～21:30 CHINATSU	20:15～21:00 FIGHT DO KURO	20:20～20:50 UBOUND SHIORI				20:15～21:00 MEGADANZ NAHO	20:15～20:45 THE TRIP バーチャル	20:05～20:50 ピラティス 理香				20:15～21:00 MEGADANZ NAHO	20:15～20:45 THE TRIP バーチャル	21:15～22:00 THE TRIP バーチャル	21:20～22:05 キレイ ホットヨガ NAHO			
22:00		21:45～22:15 THE TRIP バーチャル							21:30～22:15 MEGADANZ 恒川翔	21:20～22:05 THE TRIP バーチャル															
23:00																									

ホットスタジオ開放

- 常温の室温と床暖の環境で気持ちよくストレッチができます。
- 開催時間内であれば、自由にスタジオの入退室が可能です。また事前にWEBからのご予約は不要です。
- 入退室時はスタジオの暗幕を閉じていただき、光が中に入らないようご配慮をお願いします。
- 体調管理のため、必ず水分補給をしながらの利用をお願いします。
- 利用後は、ご自身の使用したマットのアルコール消毒にご協力をお願いします。

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
グルーブスタジオ / 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。