

# ILEX THE CLUB豊田+24 レッスンタイムスケジュール 2024年12月・2025年1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                          | グループスタジオ                    | ホットスタジオ                       | プール | アリーナ                        | グループスタジオ                    | ホットスタジオ                       | プール | アリーナ                        | グループスタジオ                  | ホットスタジオ | プール                         | アリーナ               | グループスタジオ                   | ホットスタジオ                   | プール                       | アリーナ                       | グループスタジオ                     | ホットスタジオ                   | アリーナ               | グループスタジオ                | ホットスタジオ                        |                             |                             |                               |                                |                           |
| 10:00 |                               |                             |                               |     |                             |                             |                               |     |                             |                           |         |                             |                    |                            |                           |                           |                            |                              |                           |                    |                         |                                |                             |                             |                               |                                |                           |
| 11:00 | MEGADANZ SHIORI               |                             | リフレッシュ ホットヨガ 川端 美保            |     | パレトン 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     |                           |         | 10:35～11:05 骨盤ケアストレッチ 古川真知子 |                    | 11:00～11:30 THE TRIP バーチャル | 10:30～11:15 リフレッシュヨガ 二村麻穂 |                           |                            |                              |                           | 09:30～10:30 体育スクール |                         | 09:30～10:30 ゴールデンキッズ           |                             |                             |                               |                                |                           |
| 12:00 | 12:00～12:45 パレトン 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   |                    |                            | 11:35～12:20 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           | 12:00～12:30 筋膜リリースストレッチ RYO |                             |                               |                                |                           |
| 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    |     |                             | 13:00～13:30 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 |                           |                    |                         | 12:30～13:15 キレイホットヨガ 川端美保      | 12:30～13:30 ゴールデンキッズ        |                             |                               |                                |                           |
| 14:00 |                               |                             |                               |     |                             | 13:30～14:15 MEGADANZ SHIORI |                               |     |                             |                           |         |                             |                    |                            |                           |                           |                            |                              |                           |                    |                         |                                | 13:45～14:15 THE TRIP バーチャル  | 14:00～14:45 MEGADANZ SHIORI | 14:15～15:00 CENTERGY CHINATSU |                                |                           |
| 15:00 |                               |                             |                               |     |                             |                             |                               |     |                             |                           |         |                             |                    |                            |                           |                           |                            |                              |                           |                    |                         |                                | 14:00～15:00 ゴールデンキッズ        | 14:30～15:15 THE TRIP バーチャル  | 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 体育スクール          |                               |     | 15:45～16:45 ゴールデンキッズ        |                           |         |                             | 15:45～16:45 体育スクール |                            |                           |                           |                            |                              |                           |                    |                         |                                | 15:00～16:00 ゴールデンキッズ        | 15:00～15:45 ナチュラルヨガ Ito     | 15:05～15:35 BODYATTACK RYO    | 15:55～16:25 FIGHT DO RYO       | 16:00～16:45 リフレッシュヨガ 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 体育スクール          |                               |     | 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      |         |                             |                    |                            |                           |                           |                            |                              |                           |                    |                         | 16:15～17:15 体育スクール             | 16:15～17:00 CENTERGY RYO    | 16:20～17:05 UBOUND SHIORI   | 17:00～17:30 RPM バーチャル         | 17:15～18:00 キレイホットヨガ 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 体育スクール          |                               |     | 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 体育スクール             | 18:00～18:30 sprint バーチャル    |                             |                               |                                |                           |
| 19:00 |                               |                             |                               |     |                             |                             |                               |     |                             |                           |         |                             |                    |                            |                           |                           |                            |                              |                           |                    |                         |                                | 18:15～19:15 体育スクール          |                             |                               |                                |                           |
| 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     |     |                             |                             |                               |     |                             |                           |         |                             |                    |                            |                           |                           |                            |                              |                           |                    |                         | 18:45～19:45 スイミングスクール          | 19:00～19:45 UBOUND NAHO     | 19:00～19:45 リフレッシュヨガ 理香     | 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) |                           |
| 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 |     | 20:00～20:30 BODYATTACK YUKI | 20:15～20:45 UBOUND Hono     |                               |     | 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         |                           |                    |                         | 19:45～20:15 スイミングスクール (3コース使用) |                             |                             |                               |                                |                           |
| 22:00 |                               | 21:45～22:15 THE TRIP バーチャル  |                               |     | 21:05～21:50 ZUMBA 恒川翔       |                             | 20:45～21:30 CENTERGY CHINATSU |     |                             |                           |         |                             |                    |                            |                           |                           | 21:20～21:50 BODYATTACK RYO | 21:15～22:00 THE TRIP バーチャル   | 21:20～22:05 キレイホットヨガ NAHO |                    |                         |                                |                             |                             |                               |                                |                           |
| 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に必ず事前にキャンセル申し込みください。