

# アイレクスマイスタイル+24 豊田 レッスンタイムスケジュール 2025年2月・3月

【営業時間】24時間営業  
 【スタッフ在館時間】月~水/10:00~15:00 18:00~23:00 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		
	エキサイティング	ホット&ダーク	プール	エキサイティング	ホット&ダーク	プール	エキサイティング	ホット&ダーク	プール	エキサイティング	ホット&ダーク	プール	エキサイティング	ホット&ダーク	プール	エキサイティング	ホット&ダーク	プール
10:00																		
10:30~11:00	おはようストレッチ		10:30~11:15 ウォーターシェイブ saeko				10:30~11:15 リフレッシュヨガ 富永絵美		10:30~11:00 アクアウォーキング 兵藤麻衣		10:30~11:00 DARWIN'S OX スタッフ		10:30~11:15 ZUMBA Shiho		10:00~12:00 全コース使用不可		女性限定 10:30~11:30 ナチュラル ホットヨガ ~HOTYOGA~ IZUMI	
11:00			11:30~12:00 ゆっくり泳ごう スタッフ	11:00~11:45 かんたんステップ 村岡雅恵	11:20~11:50 筋膜リリースストレッチ 小村美友貴		11:35~12:05 FIGHT DO MAI		11:15~12:00 はじめて4泳法 兵藤麻衣	11:00~11:45 ZUMBA 光岡真紀						11:10~11:40 FIGHT DO MAI		
12:00	11:40~12:10 BODYATTACK YOHEY	女性限定 11:40~12:00 THE Peach Hip 小村美友貴		12:15~13:00 ZUMBA 順菜	12:15~13:00 マーシャル フローヨガ 今井紀子		12:25~13:10 Fun!Fun!エアロ 村岡雅恵	11:45~12:45 ナチュラル ホットヨガ ~HOTYOGA~ IZUMI	1週目 背泳ぎ 2週目 平泳ぎ 3週目 クロール 4週目 バタフライ	12:05~12:50 MEGADANZ IYORI	12:15~13:00 身体改善ヨガ 奥地力		12:15~13:00 CENTERGY TOMOKA		12:00~13:00 2コース使用可能	12:00~12:30 UBOUND MAI		
13:00	12:30~13:15 ナチュラルヨガ 北尾千恵子	13:00~14:00 リフレッシュ ホットヨガ ~HOTYOGA~ 奥地力	13:30~14:00 スイムトレーニング 平野玲於奈	13:20~14:05 パワーヨガ 奥地力	13:30~14:15 MEGADANZ 小川ゆづみ		13:30~14:15 ナチュラルヨガ 山下真澄			13:15~14:00 リフレッシュヨガ 北尾千恵子		13:30~14:15 スイムトレーニング 兵藤麻衣	13:30~14:00 筋膜リリースストレッチ 奥地力	13:15~14:15 パワーホットヨガ ~HOTYOGA~ 清沢ミカ		13:00~13:45 身体改善ヨガ 山田麻人	13:30~14:00 筋膜リリースストレッチ スタッフ	
14:00	13:40~14:25 CENTERGY TAKAHIRO		14:10~14:40 スキルアップ4泳法 平野玲於奈				14:35~15:05 CENTERGY TAKAHIRO			14:30~15:00 UBOUND IYORI	14:30~15:30 リフレッシュ ホットヨガ ~HOTYOGA~ miho		14:45~15:30 MEGADANZ 加藤美里		14:20~14:50 はじめて4泳法 スタッフ	14:20~15:05 パワーヨガ 清沢ミカ		14:30~15:00 スイムトレーニング IYORI
15:00	14:45~15:30 かんたんエアロ 河合三千代	14:40~15:10 DARWIN'S OX スタッフ		14:25~15:10 フットセラピー 河合三千代										15:00~19:15 全コース使用不可				
16:00		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																
17:00			15:00~19:15 全コース使用不可						15:00~19:15 全コース使用不可									
18:00																		
19:00	19:20~19:50 FIGHT DO TAKAHIRO	19:15~20:00 ナチュラルヨガ miho	19:15~19:45 2コース使用可能	19:00~19:45 バレトン IZUMI	19:00~20:00 リフレッシュ ホットヨガ ~HOTYOGA~ MAI		19:30~20:00 BODYATTACK YOHEY	18:50~19:20 DARWIN'S OX スタッフ	19:15~19:45 2コース使用可能	19:15~20:00 MEGADANZ 楠木あさみ	19:45~20:30 月替わり	20:00~20:45 スイムトレーニング スタッフ	19:00~19:45 FIGHT DO TAKAHIRO		19:15~19:45 2コース使用可能			
20:00	20:10~20:55 MEGADANZ IYORI	20:30~21:30 リフレッシュ ホットヨガ ~HOTYOGA~ miho	20:00~20:45 マスターズ スタッフ	20:10~20:55 CENTERGY IZUMI	20:25~20:55 筋膜リリースストレッチ スタッフ		20:20~21:05 FIGHT DO TAKAHIRO	19:45~20:30 リフレッシュヨガ saco	20:00~20:30 はじめて4泳法 山田麻人	20:20~20:50 UBOUND MAI								
21:00	21:15~21:45 POWER CARDIO IYORI			21:15~22:00 ZUMBA 順菜			21:25~21:55 CENTERGY Ash	21:00~22:00 ナチュラル ホットヨガ ~HOTYOGA~ saco	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	21:10~21:55 BODYATTACK TAKAHIRO	21:00~22:00 パワーホットヨガ ~HOTYOGA~ saco							
22:00																		
23:00																		

**「ホットヨガは無料で受けられます」**

新会員区分(2022年12月以降入会)の方は、  
 会員証をインストラクターへご提示ください。  
 ※旧会員区分の方は、ホットヨガチケット(有料)が必要です。  
 ※ヤングジム会員・スタジオ会員・ジム会員・ジム&スパ会員は  
 対象外です。

**プール利用可能時間**

- 月、水、金 10:00~15:00 19:15~22:30
- 火曜日 10:00~22:30
- 土曜日 12:00~15:00 19:15~20:30
- 日曜日 10:00~19:30 ●祝日 10:00~15:00

**レッスン定員**

エキサイティングスタジオ / 42名  
 ホット&ダークスタジオ / 21名  
 プール(アクア) / 40名 プール(泳法) / 20名  
 プール(泳込み) / 30名

**その他のご案内**

- 平日が祝日になった場合の夜のレッスンは別途発信いたします。
- 全レッスンがWEB予約、定員制のレッスンとなります。
- マスターズは安全の為、初級/上級に分けて2コースを使用いたします。