

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 2025年4月・5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	リフレッシュヨガ 鈴木郁子																							
11:00																								
11:25	かんたんエアロ 平松加代子																							
12:00																								
12:30	ZUMBA MANAMI																							
13:00																								
14:00																								
14:10	Fun!Fun!エアロ 前田泰孝																							
15:00																								
15:15	ルーシーダットン 石井陽子																							
16:00																								
17:00																								
18:00																								
19:00																								
19:15																								
20:00																								
20:15																								
21:00																								
21:20																								
22:00																								
23:00																								

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

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

はじめてスイム種目
 1週目/背泳ぎ
 2週目/クロール
 3週目/背泳ぎ
 4週目/クロール
 5週目/お楽しみ

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

スキルアップ種目
 1週目/平泳ぎ
 2週目/クロール
 3週目/バタフライ
 4週目/背泳ぎ
 5週目/お楽しみ

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

1週目/FIGHT DO
 2週目/BODYATTACK
 3週目/FIGHT DO
 4週目/BODYATTACK
 5週目/FIGHT DO

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。

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(POWER)
 スタジオα/40名 スタジオβ/20名
 ※器具を使用するレッスン(UBOUND)
 スタジオα/43名 スタジオβ/25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。

レッスン WEB 予約のご案内
 ●同時予約数は4枠までです。
 ●レッスン開始20分前までキャンセル、10分前まで予約が可能です。