

# 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/10:00~15:00 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 ウォーターシェイプ 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 DARUMA FOX スタッフ							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				11:15~12:00 はじめて4泳法 兵藤麻衣	11:00~11:45 ZUMBA 光岡真紀		10:45~11:15 ウォーターシェイプ 兵藤麻衣	11:00~11:45 ZUMBA Shiho		10:00~12:00 全コース使用不可				
11:40~12:10	BODYATTACK YOHEY	女性限定 11:40~12:00 THE Peach Hip 小村美友貴					11:35~12:05 FIGHT DO UG												11:45~12:15 FIGHT DO HANA
12:00				12:05~12:50 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				12:35~13:05 UBOUND HANA
12:30~13:15	ナチュラルヨガ 北尾千恵子																		
13:00		13:00~14:00 リフレッシュ ホットヨガ ~HOTYOGA~ 奥地力		13:10~13:55 フットセラピー 河合三千代		13:00~13:45 スイムトレーニング スタッフ													
13:40~14:25	CENTERGY UG		13:30~14:00 スイムトレーニング 平野玲於奈		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	13:30~14:00 筋膜リリースストレッチ スタッフ	13:30~14:15 スイムトレーニング 兵藤麻衣	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	13:25~14:10 スイムトレーニング スタッフ				13:30~14:00 筋膜リリースストレッチ スタッフ
14:00			14:10~14:40 スキルアップ4泳法 平野玲於奈	14:15~15:00 パワーヨガ 奥地力															
14:45~15:30	かんたんエアロ 河合三千代																		
15:00																			
15:45~16:30	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																		
16:00																			
16:45~17:30																			
17:00			15:00~19:15 全コース使用不可																
17:45~18:30																			
18:00																			
18:45~19:30																			
19:00																			
19:30~20:05	FIGHT DO UG	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~														
19:50~20:25	MEGADANZ IYORI																		
20:00																			
20:15~21:45	POWER CARDIO IYORI	20:30~21:30 リフレッシュ ホットヨガ ~HOTYOGA~ miho		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														
21:00																			
21:15~21:55																			
22:00																			
22:15~22:55																			
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**

- 祝日営業日は、16時以降の開始レッスンは休講となります。
- 全レッスンがWEB予約、定員制のレッスンとなります。

(4月) 担当:HANA  
 (5月) 担当:YUMENO

(4月) マーシャル  
 フローヨガ  
 担当:HANA  
 (5月) パワーヨガ  
 担当:YUMENO