

アイレックススポーツクラブGRANDE 2025GW特別レッスントイムスケジュール

	5/2(金)				5/3(土)				5/4(日)				5/5(月)				5/6(火)				5/7(水)				
	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																									10:00
11:00	★ 10:30-11:15 リフレッシュ ヨガ 宇治澤和佳	★ 10:20-11:05 簡単ピラティス 安藤ゆきの			10:30-11:15 GROUP CENTERGY akko								★ 10:20-11:05 リフレッシュ ヨガ 平松加代子	★ 10:20-11:20 MEGADANZ 曾我あすみ											11:00
12:00	★ 11:45-12:30 ナチュラル ヨガ 宇治澤和佳				11:40-12:10 UBOUND yuuka				★ 11:00-11:45 MEGADANZ yuuka				★ 11:25-12:10 かんたんエアロ 平松加代子	★ 11:45-12:30 かんたんエアロ 波多野恵美子											12:00
13:00	★ 13:00-14:00 POWER Nick & Taka	★ 12:40-13:25 オリジナル エアロ 前田泰孝			12:30-13:15 FunFun!エアロ 林恵美				★ 12:05-12:50 BODYATTACK Hono				★ 12:40-13:40 MEGADANZ 前田泰孝	★ 13:00-13:45 ZUMBA 青木清心											13:00
14:00	★ 14:25-15:10 かんたん ステップ 前田泰孝	★ 14:50-15:20 筋力リリース ストレッチ	★ 14:45-15:15 THE TRIP バーチャル		★ 13:40-14:10 ZUMBA 林恵美	★ 13:30-14:15 眠れる体づくり～ Sintex@Tone～ 井上トキ子	★ 14:35-15:20 太極拳 大原典子		★ 14:15-15:00 パワーヨガ 奥野玲子	★ 14:45-15:15 FIGHT DO SHUNYA			★ 15:15-16:00 バレトン MISAKI	★ 15:15-16:15 GROUP CENTERGY EMI											14:00
15:00					14:45-15:30 POWER Nick	★ 15:45-16:30 眠れる体づくり～ Sintex@Tone～ 井上トキ子			★ 15:20-16:05 リフレッシュ ヨガ 奥野玲子																15:00
16:00	★ 15:30-16:15 ルーシー ダットン 石井陽子							★ 15:50-16:20 スイムパーソナル 使用 大山美沙紀																	16:00
17:00																									17:00
18:00																									18:00
19:00	★ 19:15-19:45 UBOUND AKARI	★ 19:05-19:50 かんたんエアロ 林恵美											★ 18:15-19:00 POWER Taka	★ 18:15-19:00 UBOUND yuuka											19:00
20:00																									20:00
21:00	★ 21:20-22:05 FIGHTDO AKARI & TATSU																								21:00
22:00																									22:00
23:00																									23:00

5/2(金) 10:30-11:15 リフレッシュ ヨガ 宇治澤和佳

5/2(金) 10:20-11:05 簡単ピラティス 安藤ゆきの

5/2(金) 11:45-12:30 ナチュラル ヨガ 宇治澤和佳

5/2(金) 13:00-14:00 POWER Nick & Taka

5/2(金) 14:25-15:10 かんたん ステップ 前田泰孝

5/2(金) 15:30-16:15 ルーシー ダットン 石井陽子

5/2(金) 19:15-19:45 UBOUND AKARI

5/2(金) 19:05-19:50 かんたんエアロ 林恵美

5/2(金) 21:20-22:05 FIGHTDO AKARI & TATSU

5/3(土) 10:30-11:15 GROUP CENTERGY akko

5/3(土) 11:40-12:10 UBOUND yuuka

5/3(土) 12:30-13:15 FunFun!エアロ 林恵美

5/3(土) 13:40-14:10 ZUMBA 林恵美

5/3(土) 14:45-15:30 POWER Nick

5/3(土) 15:45-16:30 眠れる体づくり～ Sintex@Tone～ 井上トキ子

5/4(日) 朝MEGADANZ Let's dancing

5/4(日) 11:00-11:45 MEGADANZ yuuka

5/4(日) 12:05-12:50 BODYATTACK Hono

5/4(日) 13:10-13:55 UBOUND yuuka & Hono

5/4(日) 14:15-15:00 パワーヨガ 奥野玲子

5/4(日) 15:20-16:05 リフレッシュ ヨガ 奥野玲子

5/5(月) 10:20-11:05 リフレッシュ ヨガ 平松加代子

5/5(月) 11:25-12:10 かんたんエアロ 平松加代子

5/5(月) 12:40-13:40 MEGADANZ 前田泰孝

5/5(月) 14:10-14:55 FunFun!エアロ 前田泰孝

5/5(月) 15:15-16:00 バレトン MISAKI

5/5(月) 18:15-19:00 POWER Taka

5/6(火) 10:20-11:20 MEGADANZ 曾我あすみ

5/6(火) 11:45-12:30 かんたんエアロ 波多野恵美子

5/6(火) 13:00-13:45 ZUMBA 青木清心

5/6(火) 14:10-14:55 リフレッシュ ヨガ 奥野玲子

5/6(火) 15:15-16:15 GROUP CENTERGY EMI

5/6(火) 18:15-19:00 UBOUND yuuka

5/7(水) 10:30-11:15 ダンスエアロ aiko

5/7(水) 10:45-11:30 リフレッシュ ヨガ 奥野玲子

5/7(水) 11:35-12:20 MEGADANZ aiko

5/7(水) 12:00-12:30 筋力リリース ストレッチ

5/7(水) 12:45-13:45 GROUP CENTERGY KURU

5/7(水) 14:05-14:50 かんたんエアロ 曾我あすみ

5/7(水) 15:25-15:55 骨盤ケアストレッチ

5/7(水) 19:15-20:00 BODYATTACK 本山達也 & Rugger

5/7(水) 19:15-20:00 リフレッシュ ヨガ 高尾淑子

5/7(水) 20:20-21:20 MEGADANZ SALA & KOTA

5/7(水) 20:30-21:15 FunFun!エアロ 市川直生

5/7(水) 21:40-22:10 FIGHT DO KOTA

5/7(水) 21:35-22:05 筋力リリース ストレッチ

★豪華1時間🔥🔥
白黒コンビ!!
乞うご期待ください👏

11:45～12:30
☆ナチュラルヨガ☆
フローヨガVer.
流れるように体を動かし
筋肉の緊張をほぐします🌿

皆様お待ちかね! TATSUが金曜日夜に🌟

5/2(金) FIGHTDO 21:20 - 22:05
AKARI & TATSUコラボ👏
アドレナリン爆発して寝られなくならないよう
ご注意くださいね!! 🙏

バックナンバードミックス

【スタッフ在館時間のご案内】
平日 / 10:00～23:00
土曜日 / 10:00～21:00
日曜・祝日 / 10:00～20:00

スタッフ在館時間10:00～23:00

♪太極拳わくわくVer♪
円になったり、向き合ったり
いつもとは違うワクワク感で
太極拳を楽しみましょう👏

この日限定🌟
13:30-14:15
眠れる体づくり～
Sintex@Tone～
井上トキ子

この日限定🌟
14:35-15:20
太極拳
大原典子

ザクラブ豊田から
Hono(加藤穂乃花)が登場👏
チャーミングな姿と、
パワフルな動きで魅了される
こと間違いなしです👏
特に!! yuukaとのコラボは
皆様要checkです♪
お楽しみに🌟🌟

＜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。
会員マイページまたは館内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。
・プログラム開始前の待機時は、ソーシャルディスタンスに
配慮し、会話を控えたいくようお願いいたします。
【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(ステップ、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
【アクア定員数】40名 【スイム定員数】24名
【SUP定員数】7名
※スイム11名以上の場合2コース使用
※はじめてスイム、フィンスイムの定員は20名です。

初心者の方向けVer.👏
これを機にプールをもっと
好きになませんか?👏

一緒に
ヨガからエアロ
楽しみましょう!

豪華1時間🔥🔥

★バックナンバーMIIX★
珍しい時間のレッスンです🌟
一緒にバンプアップしましょう👏

1時間レッスンスケジュール

スタッフ在館時間10:00～20:00

・5/2(金) 13:00-14:00
POWER Nick & Taka

・5/5(月) 12:40-13:40
MEGADANZ 前田泰孝

・5/6(火) 10:20-11:20
MEGADANZ 曾我あすみ

・5/6(火) 15:15-16:15
GROUP CENTERGY EMI

・5/7(水) 12:45-13:45
GROUP CENTERGY KURU

・5/7(水) 20:20-21:20
MEGADANZ SALA & KOTA

1時間の達成感を一緒に
味わって帰りませんか?🌟👏

最終日レッスン締めくくります🔥
覚王山からKOTA(渋谷康太)が
GRANDEに初登場!!!!
力強いMEGADANZ👏
凸凹コンビでスタジオを
精一杯盛り上げます👏👏

☆豪華コラボ☆
2年半ぶりの再結成🔥
バックナンバーMIXで熱い夜を
過ごしましょう!!!

yuukaと元気にjumping👏
一緒にスプリントしましょう👏

通常レッスンとは
異なったナンバーで
Let's dancing👏

火曜日参加できない方
是非逃さずご参加
くださいませ👏👏

平泳ぎ

バタフライ

スタッフ在館時間10:00～23:00