

アイレクスマイフィットネスmozo お盆特別レッスン タイムスケジュール

		8月12日(月)				8月13日(火)				8月14日(水)					
		エナジースタジオ	溶岩ホットヨガ	ジムエリア	プール	エナジースタジオ	溶岩ホットヨガ	ジムエリア	プール	エナジースタジオ	溶岩ホットヨガ	ジムエリア	プール		
10:00					10:00~10:45 ウォーターシェイプ 高橋誠				10:00~10:45 ウォーターシェイプ 鈴木久美子				10:00~10:45 ウォーターシェイプ 加藤志保	10:00	
10:30~11:15	ZUMBA 早川みどり					10:30~11:15 オリジナルエアロ 花岡由美子	10:45~11:30 UNIVERSAL YOGA MARS Chie			10:30~11:15 リフレッシュヨガ 田中光代					
11:00		10:45~11:30 パワーヨガ 武田乙知子							11:00~11:30 水慣れ 寺倉佐夜夏				10:45~11:30 パワーヨガ 武田乙知子	11:00	
11:45~12:30						11:45~12:30 ZUMBA 花岡由美子			11:35~12:05 初級レッスン クロー 寺倉佐夜夏						
12:00	Fun! Fun! エアロ 高木園子	12:00~12:45 ナチュラルヨガ HIRO	12:00~12:20 お腹引き締め マシンツアー				12:00~12:30 骨盤ケア ストレッチ			11:45~12:30 かんたんエアロ 田中光代			12:00~12:45 上半身トレーニング レクチャー	12:00	
12:45~13:15					12:45~13:15 パーソナル スイム 寺倉佐夜夏				12:15~13:00 スイム トレーニング 寺倉佐夜夏						
13:00	13:00~13:45 GROUP CENTERGY KAZUKI	13:15~13:45 骨盤ケア ストレッチ	13:00~13:20 上半身トレーニング レクチャー			13:00~13:45 Fun! Fun! エアロ 田中光代	13:15~14:00 リフレッシュヨガ HIRO			13:00~13:30 Dark Box スタッフ			13:00~13:20 上半身トレーニング レクチャー	13:00	
14:00			14:00~14:20 はじめて マシンツアー						14:00~14:30 SupYoga スタッフ	13:50~14:20 バースタイル ピラティス				14:00	
14:15~15:00	MEGADANZ 奈蔵和香	14:30~15:15 リフレッシュヨガ eri				14:15~15:00 ナチュラルヨガ 田中光代	14:30~15:15 パワーヨガ HIRO	15:00~15:20 はじめて マシンツアー		14:45~15:15 SupYoga スタッフ			14:30~15:15 リフレッシュヨガ 丸山成子	15:00	
15:00										14:40~15:10 メイクボディ スタッフ					
16:00															
17:00															
18:00													18:00~18:20 上半身トレーニング レクチャー		
19:00													18:30~19:00 筋膜リリース ストレッチ 【常温】		
19:00						19:00~19:45 マーシャル フローヨガ【常温】 HIKARU	19:00~19:20 上半身トレーニング レクチャー		19:00~19:30 SupYoga スタッフ				19:00~19:20 お腹引き締め マシンツアー	19:00	
19:20~20:05					19:20~20:05 FIGHT DO KOHHEI					19:30~20:15 ZUMBA IYORI			19:40~20:10 骨盤ケア ストレッチ 【常温】	20:00	
20:00						20:15~20:45 バースタイル ピラティス 【常温】	20:00~20:20 はじめて マシンツアー		20:00~20:45 ウォーター シェイプ 加藤志保						
20:30~21:15					20:30~21:15 GROUP CENTERGY KOHHEI					20:45~21:15 POWER IYORI			20:50~21:35 パワーヨガ 【常温】 武蔵友加里	21:00	
21:00	ご案内														
21:15~21:45						21:15~21:45 筋膜リリース ストレッチ 【常温】	21:00~21:20 フリーウェイト レクチャー								
21:35~22:20					21:35~22:20 MEGADANZ Chie					21:35~22:20 Fun! Fun! エアロ 花岡由美子				21:00	
22:00														22:00	

★限定レッスン★
8/14(水) 13:15~
8/17(土) 13:15~
筋膜リリースが
45分に拡大!
普段以上に全身を
ほぐしましょう♪

★限定レッスン★
マーシャルフローヨガ
ヨガと格闘技の動きを
流れるように行ないます!
しなやかに力強さを
融合させ、心身のメリハリ
を作りましょう♪

★GUEST★
KOHHEI (鈴木 航平)
春日井より初登場!
クールでパワフルなFIGHT DOと
爽やか笑顔のCENTERGYで
癒されましょう♪

★GUEST★
IYORI
(丹家 伊誉利)
MS豊田より登場!
お盆の夜を
ZUMBAとPOWERで
盛り上げます!

・全レッスン予約制です。
・マイページより予約し、ご参加ください。
・同時予約数…4枠まで
・予約可能…レッスン開始10分前まで
・キャンセル…レッスン開始20分前まで

・ジムエリアプログラムのみ予約不要です。
・開始時間直前にジムカウンター付近に
お集まりください。

アイレクスマイフィットネスmozo お盆特別レッスン タイムスケジュール

8月16日(金)				8月17日(土)				8月18日(日)			
エナジースタジオ	溶岩ホットヨガ	ジムエリア	プール	エナジースタジオ	溶岩ホットヨガ	ジムエリア	プール	エナジースタジオ	溶岩ホットヨガ	ジムエリア	プール
			10:00~10:45 ウォーターシェイプ 伊部ひろみ								
10:30~11:15 バレトン 武藤友加里	10:45~11:30 リフレッシュヨガ 郁美香				10:45~11:30 UNIVERSAL YOGA MARS Chie			10:30~11:15 Fun! Fun! エアロ 高木園子	10:45~11:30 ナチュラルヨガ 川本清美		
11:45~12:30 Fun! Fun! エアロ 水野万由美	12:00~12:30 骨盤ケア ストレッチ				12:00~12:45 ナチュラルヨガ Chie			11:45~12:30 GROUP CENTERGY SOTA	12:00~12:45 リフレッシュヨガ 水野万由美	12:00~12:20 お腹引き締め マシンツアー	
		13:00~13:20 はじめて マシンツアー				13:00~13:20 はじめて マシンツアー					
13:00~13:45 MEGADANZ TAKAHIRO	13:15~14:00 パワーヨガ 久美子		13:15~14:00 スイム トレーニング 寺倉佐夜夏		13:15~14:00 筋膜リリース ストレッチ スタッフ			13:00~13:45 UBOUND YUHO		13:00~13:20 上半身トレーニング レクチャー	
											13:45~14:30 ウォーター シェイプ 新野正法
14:00~14:45 POWER TAKAHIRO	14:30~15:15 リフレッシュヨガ 久美子	14:00~14:20 お腹引き締め マシンツアー				14:00~14:20 フリーウエイト レクチャー		14:15~15:00 FIGHT DO YUHO			
		15:00~15:20 上半身トレーニング レクチャー			15:00~15:45 POWER HIKARU						
						15:45~16:30 リフレッシュヨガ 久美子		15:45~16:15 Dark Box スタッフ	15:15~16:00 ピラティス 【常温】 長尾佳美		15:30~16:00 SupYoga スタッフ
					16:15~17:00 K-POPダンス HIKARU						
						17:00~17:45 ナチュラルヨガ 久美子		16:45~17:00 MEGADANZ エレメント			
					17:30~18:15 BODYATTACK KOTA			17:00~17:45 MEGADANZ 下山真理奈 & REINA			
		18:00~18:20 お腹引き締め マシンツアー								18:00~18:20 はじめて マシンツアー	
	18:35~19:20 ピラティス 下山真理奈				18:45~19:30 FIGHT DO KOTA						
		19:00~19:20 フリーウエイト レクチャー									
19:45~20:30 はじめての ジャズダンス 下山真理奈	19:35~20:05 筋膜リリース ストレッチ										
20:50~21:35 BODYATTACK KAZUKI & SOTA	20:40~21:25 UNIVERSAL YOGA MARS Chie	21:00~21:20 上半身トレーニング レクチャー	20:30~21:15 スイム トレーニング 森琴里								
21:50~22:20 UBOUND REINA	21:45~22:30 ナチュラルヨガ Chie										

★GUEST★
TAKAHIRO
(森山 貴太)
MS豊田より登場!
男性ならではの
華麗でパワフルな2本!
かつ笑顔溢れる時間を
お楽しみください★

★GUEST★
YUHO
(柴田 祐歩)
MS白壁より登場!
アイレクスが誇る
パフォーマーと
一緒にお盆最終日を
締めましょう!

★限定レッスン★
日曜日に**Dark Box**が初登場!!
サンドバッグを打って...蹴って...
ストレス解消間違いなし!

★GUEST★
KOTA (渋谷 康太)
TC党王山より登場!
アイレクス認定パフォーマー
によるキレッキレの2本は
盛り上がる間違いなし!

★Special Dance Lesson★
①8月16日(金)
【はじめてのジャズダンス】
担当: 下山 真理奈
下山IRオリジナルの振付クラス★
初めての方でも楽しくご参加できます!
ダンサー気分ですりましょう♪
②8月17日(土)
【K-POPダンス】
担当: HIKARU
K-POPの振り付けにチャレンジ!
何の曲をやるかは当日のお楽しみ♪
③8月18日(日)
【MEGADANZ コラボ】
担当: 下山 真理奈 & REINA
エレメント(動きの解説) 含めた60分間!
初めての方はもちろん、
動きを極めたい方もオススメ!
最終日は皆さままでLet's Dance!!

★コラボレッスン★
KAZUKI
&
SOTA
念願の初コラボ!
一緒にアツク
楽しみましょう🔥

定員のご案内
エナジースタジオ: **52名**
※UBOUND/POWER: 35名
※DarkBox/バースタイルピラティス: 20名
溶岩ホットスタジオ: **30名**
※筋膜リリースストレッチ: 20名
プールレッスン: **48名**
※SUPヨガ: 7名
泳法レッスン: **20名**