

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
11:00	10:30~11:15 ZUMBA 早川みどり	10:45~11:30 パワーヨガ 武田乙知子			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	10:45~11:30 パワーヨガ 武田乙知子			11:00
12:00	11:45~12:30 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 中級レッスン 平泳ぎ 寺倉佐夜夏	11:45~12:30 ZUMBA 花岡由美子	12:00~12:30 骨盤ケア ストレッチ		11:35~12:05 初級レッスン クロール 寺倉佐夜夏	11:45~12:30 かんたんエアロ 田中光代	12:00~12:45 リフレッシュヨガ 水野万由美	12:00~12:20 上半身トレーニング レクチャー		12:00
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	12:45~13:15 パーソナル スイム 寺倉佐夜夏	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	13:00~13:20 フリーウエイト レクチャー	13:15~13:45 パーソナル スイム 寺倉佐夜夏	13:00~13:30 Dark Box スタッフ	13:15~14:00 筋膜リリース ストレッチ スタッフ	13:00~13:20 はじめて マシンツアー		13:00
14:00	14:15~15:00 MEGADANZ 奈蔵和香	14:30~15:15 リフレッシュヨガ eri	14:00~14:20 はじめて マシンツアー		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	14:00~14:20 お腹引き締め 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	14:30~15:15 リフレッシュヨガ 丸山成子			14:00
15:00						15:00~15:20 はじめて マシンツアー		14:45~15:15 SupYoga スタッフ	14:40~15:10 メイクボディ スタッフ				15:00
16:00													16:00
17:00													17:00
18:00											18:00~18:20 上半身トレーニング レクチャー		18:00
19:00											18:30~19:00 筋膜リリース ストレッチ 【常温】	19:00~19:20 お腹引き締め マシンツアー	19:00
20:00					19:20~20:05 FIGHT DO KOHHEI	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	19:30~20:15 ZUMBA IYORI	19:40~20:10 骨盤ケア ストレッチ 【常温】			20:00
21:00					20:15~20:45 バースタイル ピラティス 【常温】	20:30~21:15 GROUP CENTERGY KOHHEI	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	20:45~21:15 POWER IYORI	20:50~21:35 パワーヨガ 【常温】 武蔵友加里			21:00
22:00					21:15~21:45 筋膜リリース ストレッチ 【常温】	21:35~22:20 MEGADANZ Chie	21:00~21:20 フリーウエイト レクチャー		21:35~22:20 Fun! Fun! エアロ 花岡由美子				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!

ご案内

- ・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				10:00~10:45 ウォーターシェイプ 伊部ひろみ									10:00
11:00	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			11:00
12:00	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		12:00
13:00	13:00~13:45 MEGADANZ TAKAHIRO	13:15~14:00 パワーヨガ 久美子	13:00~13:20 はじめて マシンツアー	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	13:00~13:20 はじめて マシンツアー			13:00~13:45 UBOUND YUHO		13:00~13:20 上半身トレーニング レクチャー		13:00
14:00	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			13:45~14:30 ウォーター シェイプ 新野正法	14:00
15:00		15:00~15:20 上半身トレーニング レクチャー			15:00~15:45 POWER HIKARU					15:15~16:00 ピラティス 【常温】 長尾佳美		15:30~16:00 SupYoga スタッフ	15:00
16:00					16:15~17:00 K-POPダンス 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				16:00
17:00					17:30~18:15 BODYATTACK KOTA	17:00~17:45 ナチュラルヨガ 久美子	17:00~17:20 お腹引き締め マシンツアー		16:45~17:00 MEGADANZ エレメント	17:00~17:45 MEGADANZ 下山真理奈 & REINA			17:00
18:00		18:35~19:20 ピラティス 下山真理奈	18:00~18:20 お腹引き締め マシンツアー				18:00~18:20 上半身トレーニング レクチャー				18:00~18:20 はじめて マシンツアー		18:00
19:00		19:35~20:05 筋膜リリース ストレッチ	19:00~19:20 フリーウエイト レクチャー		18:45~19:30 FIGHT DO KOTA								19:00
20:00	19:45~20:30 はじめての ジャズダンス 下山真理奈												20:00
21:00	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									21:00
22:00	21:50~22:20 UBOUND REINA	21:45~22:30 ナチュラルヨガ Chie											22:00

★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