

アイレックススポーツクラブ豊橋ミラまち+24 2024年お盆特別レッスンスケジュール

アイレックススポーツクラブ豊橋ミラまち+24 2024年お盆特別レッスンスケジュール											
8月12日(月)				8月13日(火)				8月14日(水)			
アリーナ	HOTスタジオ	暗闇スタジオ	プール	アリーナ	HOTスタジオ	暗闇スタジオ	プール	アリーナ	HOTスタジオ	暗闇スタジオ	プール
10:00	バックナンバー MIX 10:30-11:15 GROUP CENTERGY SALA	10:30-11:15 リラクゼーション HOTヨガ MARY	11:00-11:30 THE TRIP パーチャル	11:00-11:30 かんたんエアロ 豊田紗弓	11:00-11:45 キレイ HOTヨガ NORA			11:00-12:00 ZUMBA MANAMI	10:30-11:15 寝たまんま ストレッチヨガ 矢部祥代		11:00-11:30 アクアフィット RIKU
11:00	バックナンバー MIX 11:45-12:30 MEGADANZ SALA	11:45-12:30 キレイ HOTヨガ MARY	12:00-12:45 水中撮影会 宮崎いずみ	11:50-12:35 ZUMBA 豊田紗弓	12:15-13:00 パワービューティーHOTヨガ NORA			11:15-11:35 Beauty Line			
12:00	12:55-13:40 バレトン 和泉	13:30-14:15 HOTマーシャルフロアヨガ RIKU	14:00-14:45 エンジョイ エアロ 和泉	13:15-14:00 UBOUND yuuka	13:00-13:30 RPM	13:00-13:30 はじめてパタフライ スタッフ	13:00-13:30 はじめて平泳ぎ スタッフ	12:30-13:00 FIGHT DO MANAMI	11:45-12:30 全身ストレッチ ヨガ 矢部祥代	12:30-13:00 THE TRIP	12:30-13:00 Sup YOGA スタッフ
13:00	14:00-14:45 エンジョイ エアロ 和泉	14:30-18:30 高温 岩盤浴	14:30-15:00 THE TRIP	13:45-14:30 HOT 身体改善ヨガ MEGU	14:45-15:15 THE TRIP パーチャル			13:30-14:15 GROUP CENTERGY KUDO	13:00-13:30 筋膜リリース ストレッチ		13:30-14:00 はじめてクロール スタッフ
14:00	14:00-14:45 エンジョイ エアロ 和泉	14:30-18:30 高温 岩盤浴	14:30-15:00 THE TRIP	15:00-18:45 高温 岩盤浴				14:00-14:45 ナチュラルヨガ 宇治澤和佳枝			14:10-14:40 スイムトレーニング スタッフ
15:00	15:00-15:30 ダークBOX										
16:00	17:00-17:30 THE TRIP パーチャル										
17:00	18:00-18:30 THE TRIP パーチャル										
18:00	18:30-19:00 THE TRIP パーチャル										
19:00	19:00-19:30 筋膜リリース ストレッチ										
20:00	19:30-20:15 FIGHT DO TATSU MEGU	19:30-20:00 THE TRIP		バックナンバー MIX 19:30-20:15 BODYATTACK TATEMU	20:00-20:45 HOTマーシャルフロアヨガ KUDO	20:30-20:50 PeachHip	20:45-21:15 Sup YOGA スタッフ	19:30-20:15 ZUMBA 豊田紗弓	19:00-19:45 パワーヨガ NORA	20:00-20:30 THE TRIP	
21:00	バックナンバー MIX 20:35-21:05 FIGHT DO TATEMU			バックナンバー MIX 20:35-21:05 FIGHT DO TATEMU				バックナンバー MIX 20:45-21:30 UBOUND HONOKA	20:15-21:00 ナチュラルヨガ NORA		
22:00	バックナンバー MIX 21:30-22:15 GROUP CENTERGY Asari			21:30-22:15 GROUP CENTERGY Asari	20:45-22:30 高温 岩盤浴	21:30-22:00 THE TRIP					
23:00											

8月12日(月) 12:00～水中撮影会(有料レッスン) お一人様1種目限定!!
 実際に泳いでいるフォームを水中で撮影します!
 普段なかなか自分では確認できないフォームをこの機会に見てみませんか? 定員: 10名
 ※1回500円(税込) お帰りの際にフロントにてお支払いくださいませ

8月12日(月)
 ☆★SALA2本立て
 lesson★☆
 癒しのGROUP CENTERGY
 そしてMEGADANZは
 かわいいからかっこいい
 までいろいろな表現で魅
 了されること間違いな
 し!
 2本ともバックナンバー
 MIXで楽しいレッスン
 をお届けします!

8月13日(火)
 ☆★TATEMU2本立てlesson★☆
 BODYATTACK45分からFIGHT DO30分
 合計1時間15分!
 TATEMUと一緒に熱い暑い夏を
 過ごしませんか?
 水分をたくさんとりながら
 全力で動きましょう!

8月14日(水) 10:30～11:15
 寝たまんまストレッチヨガ
 頑張らないでできる、心と身体をほ
 ぐすヨガです! 初心者の方も安心して
 ご参加いただけます!
 ※マイページには【ヨガ(特別レッスン)】と
 表記されます

11:45～12:30 全身ストレッチヨガ
 気持ちよく全身を伸ばすことに重点
 をおくヨガです! 終わった後には心
 も身体もスッキリします♪
 ※マイページには【ヨガ(特別レッスン)】と
 表記されます

8月14日(水)
 11:00～12:00 ZUMBA60分!!
 パーティーやクラブにいるような
 感覚で60分楽しい時間を
 過ごしましょう!
 消費カロリーUP間違いなしです!
 12:30～13:00 FIGHT DO
 いつもより15分遅くスタートにな
 るのでお間違えないようお気を付
 けてくださいませ!

いつもより少し強度アップして
 実施します♪
 音楽に合わせてながら楽しい
 ステップでいい汗を
 流しましょう!

TATSU × MEGU
 コラボlesson♪
 ミラまち初登場!!
 TATSU(佐々木辰宜)
 FIGHT DO歴10年以上!
 MEGUと一緒に
 盛り上げてくれます!
 お楽しみに♪♪

ヨガと格闘技の動き
 をオリジナルの音楽
 に合わせて流れるよ
 うに動きます!

ご案内
 スタッフ在館時間
 月～水・金: 朝10時～夜11時
 土日祝: 朝10時～夜9時
 ★マークのレッスンは通常レッスンから
 内容、時間、担当者の変更があるレッスンです

アイレックススポーツクラブ豊橋ミラまち+24 2024年お盆特別レッスンスケジュール

8月16日(金)				8月17日(土)				8月18日(日)				
アリーナ	HOTスタジオ	暗闇スタジオ	プール	アリーナ	HOTスタジオ	暗闇スタジオ	プール	アリーナ	HOTスタジオ	暗闇スタジオ	プール	
		8月16日(金) 11:30~水中撮影会(有料レッスン) お一人様1種目限定!! 実際に泳いでいるフォームを水中で撮影します! 普段なかなか自分では確認できないフォームをこの機会に見てみませんか? 定員: 10名 ※1回500円(税込) お帰りの際にフロントにてお支払いくださいませ										
	10:30-11:15 内臓活性ヨガ【強】 佐原京子 ★				11:00-11:45 ソフトHOT 身体改善ヨガ MEGU ★			11:00-11:45 GROUP CENTERGY MEGU				
11:30-12:00 BODYATTACK KUDO	11:45-12:30 内臓活性ヨガ【弱】 佐原京子 ★	11:45-12:15 THE TRIP	11:30-12:15 水中撮影会 宮崎いずみ ★		12:30-13:15 HOTマーシャル フローヨガ RIKU	12:30-12:50 PeachHip		12:30~13:00 UBOUND yuuka	12:00-12:30 筋膜リリース ストレッチ		12:15-12:45 Sup YOGA スタッフ	
12:30-13:15 MEGA DANZ 曾我あすみ		13:00-13:30 ダークBOX	13:15-13:45 Sup YOGA スタッフ			13:15-13:45 THE TRIP						
13:35-14:20 かんたん ステップ 曾我あすみ ★	14:00-14:45 リラクゼーション HOTヨガ akko			13:45-14:30 キレイHOTヨガ 和泉 ★	14:50-15:35 骨盤調整 HOTヨガ 和泉 ★	15:00-15:30 THE TRIP		13:30-14:15 FIGHT DO RIKU	14:00-18:00 低温 岩盤浴		14:00-14:30 ダークBOX	
好評につき今回も開催決定!! ステップ台を使用し音楽に合わせて昇降運動を行います! 簡単な動きなので初めての方もご参加いただけます! 定員: 27名				8月16日(金) 10:30~11:15 内臓活性ヨガ【強】 自身の身体を使って内臓を圧迫したり、強く刺激をしてコリやカチをほぐし内臓の動きをよくしていきます! ※マイページには【ヨガ(特別レッスン)】と表記されます 11:45~12:30内臓活性ヨガ【弱】 自身の身体を使って内臓のカチをとる、柔らかい刺激をして内臓の動きをよくしていきます! ※マイページには【ヨガ(特別レッスン)】と表記されます				14:45-15:15 POWER CARDIO RIKU ★				15:30-16:00 Sup YOGA スタッフ
	15:00-18:30 高温 岩盤浴			骨盤周りの筋肉を整え姿勢改善へつなげていきます! ※マイページには【ホットヨガ(特別レッスン)】と表記されます				15:45-16:30 MEGADANZ MaU ★				16:00-16:30 RPM
癒しのルーシー ほぼ寝て行います! 伸ばしにタオルを使用するのでバスタオルとは別にタオルをお持ち		18:00-18:30 THE TRIP			AKARI × yuuka コラボlesson ♪ 女子2人でエネルギーかつパワフルなUBOUNDをお届けします!! 一緒に楽しみましょう☆							17:00-17:30 THE TRIP
	19:00-19:45 HOT ルーシーダットン 石井陽子 ★	19:00-19:30 THE TRIP		バックナンバー MIX 19:15-20:00 UBOUND AKARI yuuka ★				8月18日(日) 14:45~15:15 POWERCARDIO カーディオトラックに挑戦してみませんか? 筋トレにプラスして楽しい音楽に合わせて有酸素運動もできるので一石二鳥!!				
19:30~20:15 UBOUND Asari ★		20:00-20:30 THE TRIP バーチャル										
ALL バックナンバー 20:45~21:30 BODYATTACK 本山達也 ★	20:30-21:15 キレイHOTヨガ MARY		20:45-21:15 Sup YOGA スタッフ									
	21:45-22:30 高温 岩盤浴	21:45-22:15 ダークBOX		お盆スケジュールは金曜日に登場!! MOTOのユーモアあふれるレッスンはみなさんを笑顔にさせられます! 夏の暑さには負けないよう BODYATTACK45分間楽しみましょう!				プログラム参加時の注意事項 ○ご参加にはWEB予約が必要です。HP会員マイページよりご予約ください。 ○スタジオへはスタッフ案内後にご入室ください。 ○スタジオ入室前は、並んでお待ちください。 ○ホットヨガプログラム参加時には、必ずバスタオルのご用意をお願いいたします。バスタオルはフロントにてお貸し出しもしております。(有料) ○レッスン開始時間以降は、ご入室いただけません。 ○体調不良を除く途中退室はご遠慮ください。 ○ヨガ、ルーシーダットン、GROUP CENTERGY、身体改善ヨガ 筋膜リリースストレッチはシューズなしにてご参加いただけます。 ○補給用の水分をお持ちください。 ○マット使用後は、汗など拭いて、元にお戻しください。 ○体調がすぐれないときは、直ちにスタッフへお申し出ください。				