

アイレクス マイスタイル+24白壁 レッスンスケジュール 2024年11月

【スタッフ在館時間のご案内】 木曜を除く平日/10:00~22:00 土・日・祝/10:00~18:00

月曜日			火曜日			水曜日		
エキサイティング	暗闇スタジオ	HOTスタジオ	エキサイティング	暗闇スタジオ	HOTスタジオ	エキサイティング	暗闇スタジオ	HOTスタジオ
		10:30~11:15 キレイホットヨガ 祖父江麻紀	10:30~11:15 ZUMBA 早川みどり		10:40~11:25 リラクゼーション ホットヨガ ASAMI			10:45~11:30 パワービューティ ホットヨガ AYA
11:00~11:30 UBOUND NANAKO		11:35~12:20 リラクゼーション ホットヨガ 祖父江麻紀	11:35~12:20 MEGADANZ 早川みどり	10:45~11:30 【常温】パワーヨガ MINORI	11:45~12:30 パワービューティ ホットヨガ ASAMI	11:00~11:45 バレトン RIE		11:50~12:35 リフレッシュヨガ AYA
11:50~12:35 CENTERGY MINORI	12:00~12:20 THE Peach Hip スタッフ			11:50~12:35 【常温】リフレッシュヨガ MINORI		12:15~13:00 CENTERGY RIE		
	12:45~13:15 筋膜リリースストレッチ スタッフ	13:00~13:45 パワーヨガ MINORI	13:00~13:45 FIGHTDO 紗瑛良		12:55~13:40 ナチュラルヨガ MINORI			12:55~13:40 フロアピラティス AYA
	13:45~14:15 DARKNESS OX スタッフ		14:15~14:45 POWER 紗瑛良			13:50~14:35 MEGADANZ 南木あさみ		
		15:00~17:30 リラックス ホット溶岩浴				14:55~15:40 ZUMBA Kana		15:00~17:30 リラックス ホット溶岩浴
		18:10~18:55 キレイホットヨガ Nafumi		18:10~18:40 筋膜リリースストレッチ スタッフ	15:00~18:45 リラックス溶岩浴	4週目 休講		18:10~18:55 リラクゼーション ホットヨガ SHINOBU
19:00~19:30 POWER 紗瑛良	19:15~20:00 【常温】パワーヨガ Nafumi	19:15~20:00 リラクゼーション ホットヨガ カヨ	19:00~19:30 LES MILLS BODYATTACK YUHO	19:10~19:40 骨盤ケアストレッチ スタッフ	19:10~19:55 フロアピラティス SHINOBU	19:15~19:45 CENTERGY YUHO	19:15~20:00 【常温】ナチュラルヨガ SHINOBU	19:30~20:15 キレイホットヨガ Nafumi
20:00~20:45 MEGADANZ 南木あさみ	20:20~20:50 筋膜リリースストレッチ スタッフ	20:30~21:15 キレイホットヨガ 横井	19:50~20:35 FIGHTDO YUHO	20:00~20:20 THE Peach Hip スタッフ	20:25~21:10 リラクゼーション ホットヨガ SHINOBU	20:05~20:35 UBOUND NANAKO	20:20~20:50 DARKNESS OX スタッフ	20:45~21:30 リラクゼーション ホットヨガ Nafumi
21:05~21:35 UBOUND 紗瑛良			20:55~21:40 CENTERGY NANAKO			21:05~21:35 POWER YUHO		

金曜日			土曜日			日曜日		
エキサイティング	暗闇スタジオ	HOTスタジオ	エキサイティング	暗闇スタジオ	HOTスタジオ	エキサイティング	暗闇スタジオ	HOTスタジオ
10:45~11:30 フロアピラティス 土田 真由		10:45~11:30 キレイホットヨガ AYA	10:20~11:05 ZUMBA Yuka	10:30~11:00 骨盤ケアストレッチ スタッフ	10:45~11:30 パワービューティ ホットヨガ ASAMI	10:45~11:15 CENTERGY YUHO		10:45~11:30 キレイホットヨガ ASAMI
11:50~12:35 UBOUND 土田 真由	12:10~12:40 骨盤ケアストレッチ スタッフ	11:50~12:35 パワービューティ ホットヨガ AYA	11:25~12:10 FIGHTDO YUHO	11:20~11:40 THE Peach Hip スタッフ	12:00~12:45 リラクゼーション ホットヨガ megu	11:35~12:05 LES MILLS BODYATTACK YUHO		12:00~12:45 パワービューティ ホットヨガ ASAMI
13:00~13:45 ZUMBA 黒岩	13:00~13:30 DARK GYM OX スタッフ	13:15~14:00 リラクゼーション ホットヨガ 中山 律子	12:30~13:15 POWER YUHO	13:30~14:00 DARK GYM OX スタッフ	13:15~14:00 ナチュラルヨガ megu	12:25~12:55 MEGADANZ YUHO	13:00~13:30 筋膜リリースストレッチ スタッフ	13:20~14:05 フロアピラティス SHINOBU
14:15~14:45 LES MILLS BODYATTACK NANA KO			14:15~15:00 CENTERGY NANA KO			14:00~14:30 UBOUND 紗瑛良		14:35~15:20 リフレッシュヨガ SHINOBU
		15:00~18:45 リラックス ホット溶岩浴			15:00~17:30 リラックス ホット溶岩浴		15:00~15:30 DARK GYM OX スタッフ	16:00~17:30 リラックス溶岩浴
19:00~19:30 FIGHTDO 紗瑛良	18:45~19:30 フロアピラティス 篠原ゆきえ	19:35~20:20 パワービューティ ホットヨガ 海野						
19:50~20:35 MEGADANZ 篠原ゆきえ	19:55~20:25 DARK GYM OX スタッフ	20:50~21:35 リラクゼーション ホットヨガ 海野						
20:55~21:40 LES MILLS BODYATTACK NANA KO								

初めての方大歓迎!おすすめレッスン!

初心者マークがついているレッスンは初めての方でも参加しやすいレッスンです。他のレッスンよりも、さらに初めての方が動きやすいように進行していきます。ぜひご予約ください。皆様のご参加を心よりお待ちしております!

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、スタッフの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出もしております(有料)。
- レッスン開始時間以降は、ご入室いただけません。
- 水曜日14:55~「ZUMBA」をご参加されるデイトムの会員の方はチェックアウト時間にご注意ください。
- ヨガ、バレトン、GROUPCENTERGY、筋膜リリースストレッチ、骨盤ケアストレッチは素足のままでご参加いただけます。シューズは必要ございません。
- 補給用の水分をお持ちください。
- マット使用後は、汗などを拭いて、元にお戻しくください。
- 体調が優れないときは、直ちにスタッフへお申し出ください。