

# アイレックススポーツクラブ豊橋ミラまち+24 2024年⇒2025年 年末年始特別スケジュール

	12月23日 (月)				12月24日 (火)				12月25日 (水)				木曜日	12月27日 (金)				
	アリーナ	HOTスタジオ	暗間スタジオ	プール	アリーナ	HOTスタジオ	暗間スタジオ	プール	アリーナ	HOTスタジオ	暗間スタジオ	プール		アリーナ	HOTスタジオ	暗間スタジオ	プール	
10:00																		
11:00		10:30-11:15 リラクスリンパ HOTヨガ MARY	11:00-11:30 THE TRIP バーチャル		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	11:00-11:30 リズム アクアウォーキング 宮崎いずみ		11:00-11:45 ZUMBA MANAMI	10:30-11:15 心身ともに ゆったりyoga 矢部祥代		11:15-11:35 Beauty Line			10:30-11:15 リフレッシュヨガ TOMOYO			
12:00	バックナンバー MIX 11:45-12:30 MEGADANZ AKARI	11:45-12:30 骨盤調整 HOTヨガ MARY			11:50-12:35 ZUMBA 豊田紗弓		11:45-12:15 THE TRIP		12:15-12:45 FIGHT DO MANAMI	11:45-12:30 伸ばして全身 スッキリyoga 矢部祥代				11:30-12:00 BODYATTACK MEGU		11:45-12:15 THE TRIP	11:30-12:00 はじめての泳法 宮崎いずみ	
13:00	12:55-13:40 バレトン 和泉				13:15-13:45 UBOUND yuuka		13:00-13:30 RPM			13:00-13:30 筋膜リリース ストレッチ		12:30-13:00 THE TRIP	12:30-13:00 Sup YOGA スタッフ		12:30-13:15 MEGADANZ 菅我あずみ		12:15-12:45 スキルアップ 宮崎いずみ	
14:00		13:30-14:15 HOTマーシャル フロアヨガ AKARI	13:30-14:00 ダークBOX		13:45-14:30 リラクゼーション ホットヨガ NORA				13:30-14:15 GROUP CENTERGY KUDO	14:00-14:45 ナチュラルヨガ 宇治澤和佳枝				13:35-14:20 かんたんエアロ 菅我あずみ			13:15-13:45 Sup YOGA スタッフ	
15:00		14:00-14:45 楽々DANCE 和泉	14:30-18:30 高温 岩盤浴	14:30-15:00 THE TRIP			14:45-15:15 THE TRIP バーチャル							14:00-14:45 やさしいフロア ホットヨガ Natsuki				15:00-18:30 高温 岩盤浴
16:00										15:30-16:15 ルーシーダットン 石井陽子								
17:00	キッズ教室		17:00-17:30 THE TRIP バーチャル															
18:00																		
19:00																		
20:00																		
21:00																		
22:00																		
23:00																		

セルフリンパマッサージで  
ゆったりしながらむくみを  
スッキリさせます！

音楽に合わせてアクアウォーキング  
リズムカルな音楽、動きで楽しみましょう♪

心と身体をリラックスさせな  
がらゆったりと行います！

チューブを使用し  
お尻メインでトレーニン  
グを行います！  
桃尻を作りましょう🍑

バックナンバー  
MIX

クリスマス仮装OK  
※過度な仮装や動いている際に  
落ちるものはお控えください

伸ばせるところをすべて  
伸ばしていきましょう！

骨盤周りを緩め  
使って全身の歪み  
改善に繋がります！

70年代～80年代の昔の洋楽、邦  
楽で初めての方もできる簡単な  
DANCEを行います♪  
是非一緒に楽しみましょう！

☆☆specialguestlesson☆☆  
田原店からマッハ (白井貴宏) が  
ミラまちに登場 🌟  
ミラまちのPOWERと言えば  
マッハ♪  
分かりやすい動き、きれいな動きで  
皆さんを魅了すること  
間違いなし🔥🔥🔥

12月24日 (火)  
19:15～20:00  
ヨガトレ (HOT)  
呼吸、体幹など無理なく楽し  
んでヨガトレーニングを行っ  
ていきます！  
20:30～21:15  
クリスマスナイトHOTヨガ 🌟  
クリスマスイブの特別な夜に、  
心と体をリラックスさせてご  
自身へ癒しの贈り物を 🎁

呼吸を深めるプログラム  
身体と心の緊張をほぐし  
ゆったりとした呼吸に導く  
プログラムです！

☆☆specialguestlesson☆☆  
マイスタイル豊明から  
NAMIKI (高橋波希) が  
ミラまちに登場！！  
豪華2本立てlesson！！  
FIGHTDOで熱くなり🔥  
さらにBODYATTACKでも熱くなり🔥  
たくさん汗を流しましょう！！  
バックナンバーMIXは当日のお楽しみ♪

巡りを上げるプログラム  
滞りやすいところをほぐし  
冷えやむくみの改善につな  
げます！

【45分拡大version lesson】  
12月24日 (火)  
21:30～22:15  
THE TRIP  
45分拡大version  
12月25日 (水)  
19:00～19:45  
ダークBOX  
45分拡大version

バックナンバー  
MIX

バックナンバー  
MIX

バックナンバー  
MIX

バックナンバー  
MIX

バックナンバー  
MIX

久しぶりにミラまち  
でUBOUND実施！！  
SALAと一緒に  
JUMP♪JUMP♪

スクール  
※こちらの時間帯  
はプールご利用  
いただけません  
19:15～一部  
コースご利用可能

# アイレックススポーツクラブ豊橋ミラまち+24 2024年⇒2025年 年末年始特別スケジュール

		12月28日(土)				12月29日(日)				1月4日(土)				1月5日(日)			
		アリーナ	HOTスタジオ	暗間スタジオ	プール	アリーナ	HOTスタジオ	暗間スタジオ	プール	アリーナ	HOTスタジオ	暗間スタジオ	プール	アリーナ	HOTスタジオ	暗間スタジオ	プール
10:00																	
11:00			11:00-11:45 ソフトHOT 身体改善ヨガ MEGU	11:00-11:30 ダークBOX		11:00-11:45 GROUP CENTERGY MEGU				11:00-11:45 ソフトHOT 身体改善ヨガ MEGU		11:00-11:30 ダークBOX		11:00-11:45 GROUP CENTERGY MEGU			
12:00																	
13:00			12:30-13:15 HOTマーシャル フローヨガ RIKU	12:30-12:50 Beauty Line		12:30~13:00 UBOUND yuuka				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			
14:00			13:45-14:30 キレイHOTヨガ 和泉	13:15-13:45 THE TRIP バーチャル		13:30-14:15 BODYATTACK MEGU				13:45-14:30 お腹スッキリ HOTヨガ 和泉		13:15-13:45 THE TRIP バーチャル		13:30-14:15 FIGHT DO RIKU			
15:00			14:50-15:35 肩らくらく HOTヨガ 和泉	15:00-15:30 THE TRIP		14:45-15:15 POWER RIKU				15:15-15:45 筋膜リリース ストレッチ		15:00-15:30 THE TRIP		14:45-15:15 POWER RIKU			
16:00						15:45-16:15 FIGHTDO RIKU	14:00-18:00 低温 岩盤浴							15:45-16:15 BODYATTACK RIKU	14:00-18:00 低温 岩盤浴		
17:00						16:45-17:15 MEGADANZ yuuka								16:45-17:15 MEGADANZ yuuka			
18:00																	
19:00						18:30-19:15 HOTマーシャル フローヨガ KUDO								18:30-19:15 HOTマーシャル フローヨガ KUDO			
20:00																	
21:00																	
22:00																	
23:00																	

チューブを使用し  
お尻メインでトレーニングを  
行います！  
桃尻を作りましょう🍑

年末最後にMEGUと一緒に  
BODYATTACK 🍌🍌  
楽しい45分間になること  
間違いなし！！

お正月に食べず義で  
しまった方必見！！  
お腹周りをスッキリ  
させましょう！

肩回りをほぐしながら楽に  
動かせるように導きます！

★☆☆specialguestlesson☆☆★  
マイスタイル豊田から  
TAKAHIRO (森山貴太) が  
ミラまちに登場！！  
ダイナミックさとしなやかな  
MEGADANZに注目！  
Let's DANCE 🕺🕴

年末一番最後のレッスンは  
KUDOのHOTマーシャルフローヨガ  
一緒に1年間を振り返り締めくくりましょう♪

🎉🎉新曲発表🎉🎉  
1月4日(土)  
19:00~20:00  
BODYATTACK 担当：TATEMU  
1月5日(日)  
12:30~13:00  
UBOUND 担当：yuuka  
13:30~14:15  
FIGHTDO 担当：RIKU  
14:45~15:15  
POWER 担当：RIKU  
16:45~17:15  
MEGADANZ 担当：yuuka

**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  
※一部のレッスンはマイページに  
【ヨガ(特別レッスン)】【ホットヨガ(特別レッスン)】  
【ダンス(特別レッスン)】と表記されます。  
内容はこちらのスケジュール表でご確認くださいませ。

**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。