

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								13:30-14:15 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								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		ご案内																	
22:00		<p>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。</p>																	
23:00		プログラム参加時の注意事項																	
		<p>○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。</p>																	

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

新曲

新曲

新曲

新曲

新曲

年末年始休館日

新曲

60分
マスタークラス

バックナンバー
MIX

19:30-20:15
MEGADANZ
TAKAHIRO

22:00

23:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

23:00