

マイスタイル豊田 年末年始特別レッスンスケジュール

12/23(月)			12/24(火)			12/25(水)			12/27(金)		
エクササイズ	ホット&ダーク	プール	エクササイズ	ホット&ダーク	プール	エクササイズ	ホット&ダーク	プール	エクササイズ	ホット&ダーク	プール
10:00											
10:30~11:00		10:30~11:15	10:30~11:15	10:30~11:15	10:30~11:15	10:30~11:15	10:30~11:15	10:30~11:00	10:30~11:15	10:30~11:15	10:45~11:15
おはようストレッチ		ウォーターシェイプ saeko	クリスマスソングで エンジョイ!	ウォーターシェイプ saeko	ウォーターシェイプ saeko	リフレッシュヨガ 富永絵美		水中ウォーキング 兵藤麻衣	リフレッシュヨガ 富永絵美		ウォーターシェイプ 兵藤麻衣
11:00			11:00~11:45	11:05~11:50					11:00~11:45		
	女性限定!		かんたんステップ 村岡雅恵	筋膜リリースストレッチ 小村美友貴					ZUMBA IYORI		
11:40~12:10	11:40~12:00	11:30~12:00				11:35~12:05		11:15~12:00			11:30~12:00
BODY ATTACK YOHEY	ビーチヒップ	ゆっくり泳ごう スタッフ				FIGHT DO MAI		はじめて4泳法 兵藤麻衣			ゆっくり泳ごう 兵藤麻衣
12:00											
	小村美友貴										
12:30~13:15			12:15~13:00	12:15~13:00		12:25~13:10			12:05~12:50	12:15~13:00	
ゆっくりのんびりヨガ 北尾千恵子			ZUMBA 順菜	マーシャルフローヨガ 今井紀子		Fun!Fun!エアロ 村岡雅恵		アロマ ホットヨガ IZUMI	MEGADANZ IYORI	身体改善ヨガ 奥地力	
13:00											
13:40~14:25		13:30~14:00	13:20~14:05	13:30~14:15	13:00~13:45	13:30~14:15			13:15~14:00		13:30~14:15
フロアピラティス 北尾千恵子		リフレッシュ ホットヨガ 奥地力	パワーヨガ 奥地力	MEGADANZ 小畑ゆうみ	スイムトレーニング スタッフ	GROUP CENTERGY Chika			リフレッシュヨガ 北尾千恵子		スイムトレーニング 兵藤麻衣
14:00											
14:45~15:30	14:40~15:10	14:10~14:40	14:25~15:10			14:35~15:05			14:30~15:00	14:30~15:30	50M
かんたんエアロ 河合三千代	ダークBOX スタッフ	スキルアップ 平野玲於奈	棒ピクス 河合三千代			筋膜リリースストレッチ Chika		25M オンリー!	UBOUND MAI	リフレッシュ ホットヨガ miho	オンリー!
15:00											
16:00		15:00~19:00									
		スイミング スクール 全コース 使用不可									
17:00											
18:00											
19:00		19:00~19:45	19:00~19:45	19:00~19:45	19:00~19:45	18:50~19:20		19:00~19:45	19:00~19:45	18:50~19:20	19:00~19:45
GROUP CENTERGY TAKAHIRO	19:15~20:00	スイミングコース 2コース使用可能	バレト IZUMI	リフレッシュ ホットヨガ TAKAHIRO		ダークBOX スタッフ		スイミングコース 2コース使用可能	MEGADANZ 甫木あさみ	筋膜リリースストレッチ スタッフ	スイミングコース 2コース使用可能
20:00											
20:00~20:45	20:30~21:30		20:10~20:55	20:25~20:55		19:30~20:00		20:00~20:30	20:05~20:35	19:45~20:30	20:00~20:45
UBOUND YURIKO	リフレッシュ ホットヨガ miho		GROUP CENTERGY IZUMI	筋膜リリースストレッチ TAKAHIRO		BODY ATTACK YOHEY		はじめて平泳ぎ 山田麻人	POWER RIKU	ライブUPヨガ 勝家	スイムトレーニング スタッフ
21:00											
21:05~21:50			21:15~22:00			20:20~21:05		21:00~22:00	20:55~21:40	21:00~22:00	
FIGHT DO YURIKO			ZUMBA 順菜			MEGADANZ Ash & TAKAHIRO		ナチュラル ホットヨガ saco	BODY ATTACK RIKU	ホット ピラティス saco	
22:00											
22:00											
23:00											

特別レッスン限定
棒ピクス
12/24(火) 14:25~
動的バランストレーニ
ングを目的としたエア
ロピクスです。
※棒の貸出あり

年末年始特別スケジュール目玉レッスン!
瀧川裕莉子(YURIKO) 12/23(月) 土屋千佳(Chika) 12/25(水)
20:00~ UBOUND 13:30~ GROUP CENTERGY
21:05~ FIGHT DO 14:35~ 筋膜リリースストレッチ
竹内陸(RIKU) 12/27(金) 本山達也(MOTO) 12/28(土)
20:05~ POWER 19:00~ BODY ATTACK
館向考志(TATEMU) 1/5(日)
16:30~ FIGHT DO 17:35~ BODY ATTACK

特別レッスン限定
アロマヨガ
様々な香りを楽しみながら、
普段よりもリラックスしよう!
12/25 11:45~
12/28・1/4
15:50~・16:55~
12/29・1/5 10:30~

12/24 GROUP CENTERGY
バックナンバー実施!
皆さんは何曲覚えてる?

12/25 MEGADANZ
Ash & TAKAHIRO
豊田では7年ぶりの
コラボ!
この機会を逃すな!

12/25 19:45~・12/27 21:00~
ストレッチポール使います!

セルフ営業 23:00~

マイスタイル豊田 年末年始特別レッスンスケジュール

12/28(土)			12/29(日)			1/4(土)			1/5(日)		
エクササイズ	ホット&ダーク	プール	エクササイズ	ホット&ダーク	プール	エクササイズ	ホット&ダーク	プール	エクササイズ	ホット&ダーク	プール
10:00	★ 1日限りのレッスン! 11:00~11:45 身体改善ヨガ 山田麻人	10:00~12:00 スイミングスクール 全コース 使用不可	★ 11:10~11:40 FIGHT DO MAI	★ 女性限定! 10:30~11:30 アロマ ホットヨガ IZUMI	★ 10:30~11:15 ZUMBA IYORI	10:00~12:00 スイミング スクール 全コース 使用不可	★ 11:10~11:40 POWER MAI	★ 女性限定! 10:30~11:30 アロマ ホットヨガ IZUMI	10:00~12:00 スイミング スクール 全コース 使用不可	★ 11:10~11:40 POWER MAI	★ 女性限定! 10:30~11:30 アロマ ホットヨガ IZUMI
11:00	★ 12:15~13:00 GROUP CENTERGY TOMOKA	12:00~13:00 スイミングスクール 2コース使用可能	★ 12:10~12:55 GROUP CENTERGY Mai	★ 12/29 Mai2本立て! 12:10~ GROUP CENTERGY 13:15~ 筋膜リリースヨガ Maiの優しい声を 聞きながら体をほぐ そう!! ※ストレッチポール使用	★ 12:15~13:00 GROUP CENTERGY TOMOKA	★ 11:30~12:00 ダークBOX 山田麻人	★ 12:00~12:30 UBOUND MAI	★ 12:10~12:55 GROUP CENTERGY Mai	★ 12:15~13:00 GROUP CENTERGY TOMOKA	★ 12:00~12:30 UBOUND MAI	★ 12:10~12:55 GROUP CENTERGY Mai
12:00	★ 13:30~14:15 ZUMBA 順菜	13:15~14:15 パワー ホットヨガ 清沢ミカ	★ 13:25~14:10 スイムトレーニング スタッフ	★ 13:15~14:00 筋膜リリースヨガ Mai	★ 13:30~14:00 筋膜リリースストレッチ スタッフ	★ 13:15~14:15 パワー ホットヨガ 清沢ミカ	★ 13:25~14:10 スイムトレーニング スタッフ	★ 13:15~14:00 筋膜リリースヨガ Mai	★ 13:30~14:00 筋膜リリースストレッチ スタッフ	★ 13:00~13:45 身体改善ヨガ 山田麻人	★ 13:30~14:00 筋膜リリースストレッチ スタッフ
13:00	★ 14:45~15:30 MEGADANZ 加藤美里	★ 14:20~14:50 はじめて平泳ぎ 山田麻人	★ 14:20~15:05 パワーヨガ 清沢ミカ	★ 15:20~16:20 ナチュラル ホットヨガ 清沢ミカ	★ 14:45~15:30 MEGADANZ 加藤美里	★ 14:20~14:50 はじめて平泳ぎ 山田麻人	★ 14:20~15:05 パワーヨガ 清沢ミカ	★ 14:20~15:05 パワーヨガ 清沢ミカ	★ 14:30~15:00 スイムトレーニング IYORI	★ 14:20~15:05 パワーヨガ 清沢ミカ	★ 14:30~15:00 スイムトレーニング IYORI
14:00	★ 15:50~16:35 アロマリフレッシュヨガ 加藤美里	★ 15:00~19:00 スイミング スクール 全コース 使用不可	★ 16:45~17:15 BODY ATTACK IYORI	★ 15:20~16:20 ナチュラル ホットヨガ 清沢ミカ	★ 15:50~16:35 アロマリフレッシュヨガ 加藤美里	★ 15:00~19:00 スイミング スクール 全コース 使用不可	★ 16:30~17:15 FIGHT DO TATEMU	★ 15:20~16:20 ナチュラル ホットヨガ 清沢ミカ	★ 15:50~16:35 アロマリフレッシュヨガ 加藤美里	★ 16:30~17:15 FIGHT DO TATEMU	★ 15:20~16:20 ナチュラル ホットヨガ 清沢ミカ
15:00	★ 16:55~17:55 アロマナチュラル ホットヨガ 加藤美里	★ 16:55~17:55 アロマナチュラル ホットヨガ 加藤美里	★ 17:45~18:30 ZUMBA IYORI	★ 16:55~17:55 アロマナチュラル ホットヨガ 加藤美里	★ 16:55~17:55 アロマナチュラル ホットヨガ 加藤美里	★ 16:55~17:55 アロマナチュラル ホットヨガ 加藤美里	★ 16:30~17:15 FIGHT DO TATEMU	★ 16:55~17:55 アロマナチュラル ホットヨガ 加藤美里	★ 16:55~17:55 アロマナチュラル ホットヨガ 加藤美里	★ 16:30~17:15 FIGHT DO TATEMU	★ 16:55~17:55 アロマナチュラル ホットヨガ 清沢ミカ
16:00	★ 18:00~18:30 POWER 山田麻人	★ 19:00~19:45 スイミングコース 2コース使用可能	★ 19:00~19:45 BODY ATTACK MOTO	★ 17:45~18:30 ZUMBA IYORI	★ 18:00~18:30 POWER 山田麻人	★ 19:00~19:45 BODY ATTACK TAKAHIRO	★ 17:35~18:20 BODY ATTACK TATEMU	★ 18:00~18:30 POWER 山田麻人	★ 19:00~19:45 BODY ATTACK TAKAHIRO	★ 17:35~18:20 BODY ATTACK TATEMU	★ 18:00~18:30 POWER 山田麻人
17:00	★ 19:00~19:45 BODY ATTACK MOTO	★ 19:00~19:45 スイミングコース 2コース使用可能	★ 19:00~19:45 BODY ATTACK MOTO	★ 17:45~18:30 ZUMBA IYORI	★ 19:00~19:45 BODY ATTACK TAKAHIRO	★ 19:00~19:45 スイミングコース 2コース使用可能	★ 17:35~18:20 BODY ATTACK TATEMU	★ 19:00~19:45 BODY ATTACK TAKAHIRO	★ 19:00~19:45 スイミングコース 2コース使用可能	★ 17:35~18:20 BODY ATTACK TATEMU	★ 18:00~18:30 POWER 山田麻人
18:00	★ 12/28 BODY ATTACK MOTOのパワフルさについていけるか!	★ 19:00~19:45 スイミングコース 2コース使用可能	★ 19:00~19:45 BODY ATTACK MOTO	★ 17:45~18:30 ZUMBA IYORI	★ 19:00~19:45 BODY ATTACK TAKAHIRO	★ 19:00~19:45 スイミングコース 2コース使用可能	★ 17:35~18:20 BODY ATTACK TATEMU	★ 19:00~19:45 BODY ATTACK TAKAHIRO	★ 19:00~19:45 スイミングコース 2コース使用可能	★ 17:35~18:20 BODY ATTACK TATEMU	★ 18:00~18:30 POWER 山田麻人
19:00	★ 12/28 BODY ATTACK MOTOのパワフルさについていけるか!	★ 19:00~19:45 スイミングコース 2コース使用可能	★ 19:00~19:45 BODY ATTACK MOTO	★ 17:45~18:30 ZUMBA IYORI	★ 19:00~19:45 BODY ATTACK TAKAHIRO	★ 19:00~19:45 スイミングコース 2コース使用可能	★ 17:35~18:20 BODY ATTACK TATEMU	★ 19:00~19:45 BODY ATTACK TAKAHIRO	★ 19:00~19:45 スイミングコース 2コース使用可能	★ 17:35~18:20 BODY ATTACK TATEMU	★ 18:00~18:30 POWER 山田麻人
20:00	★ 12/28 BODY ATTACK MOTOのパワフルさについていけるか!	★ 19:00~19:45 スイミングコース 2コース使用可能	★ 19:00~19:45 BODY ATTACK MOTO	★ 17:45~18:30 ZUMBA IYORI	★ 19:00~19:45 BODY ATTACK TAKAHIRO	★ 19:00~19:45 スイミングコース 2コース使用可能	★ 17:35~18:20 BODY ATTACK TATEMU	★ 19:00~19:45 BODY ATTACK TAKAHIRO	★ 19:00~19:45 スイミングコース 2コース使用可能	★ 17:35~18:20 BODY ATTACK TATEMU	★ 18:00~18:30 POWER 山田麻人
21:00	★ 12/28 BODY ATTACK MOTOのパワフルさについていけるか!	★ 19:00~19:45 スイミングコース 2コース使用可能	★ 19:00~19:45 BODY ATTACK MOTO	★ 17:45~18:30 ZUMBA IYORI	★ 19:00~19:45 BODY ATTACK TAKAHIRO	★ 19:00~19:45 スイミングコース 2コース使用可能	★ 17:35~18:20 BODY ATTACK TATEMU	★ 19:00~19:45 BODY ATTACK TAKAHIRO	★ 19:00~19:45 スイミングコース 2コース使用可能	★ 17:35~18:20 BODY ATTACK TATEMU	★ 18:00~18:30 POWER 山田麻人
22:00	★ 12/28 BODY ATTACK MOTOのパワフルさについていけるか!	★ 19:00~19:45 スイミングコース 2コース使用可能	★ 19:00~19:45 BODY ATTACK MOTO	★ 17:45~18:30 ZUMBA IYORI	★ 19:00~19:45 BODY ATTACK TAKAHIRO	★ 19:00~19:45 スイミングコース 2コース使用可能	★ 17:35~18:20 BODY ATTACK TATEMU	★ 19:00~19:45 BODY ATTACK TAKAHIRO	★ 19:00~19:45 スイミングコース 2コース使用可能	★ 17:35~18:20 BODY ATTACK TATEMU	★ 18:00~18:30 POWER 山田麻人
23:00	★ 12/28 BODY ATTACK MOTOのパワフルさについていけるか!	★ 19:00~19:45 スイミングコース 2コース使用可能	★ 19:00~19:45 BODY ATTACK MOTO	★ 17:45~18:30 ZUMBA IYORI	★ 19:00~19:45 BODY ATTACK TAKAHIRO	★ 19:00~19:45 スイミングコース 2コース使用可能	★ 17:35~18:20 BODY ATTACK TATEMU	★ 19:00~19:45 BODY ATTACK TAKAHIRO	★ 19:00~19:45 スイミングコース 2コース使用可能	★ 17:35~18:20 BODY ATTACK TATEMU	★ 18:00~18:30 POWER 山田麻人

12/29 Mai2本立て!
12:10~
GROUP CENTERGY
13:15~
筋膜リリースヨガ
Maiの優しい声を
聞きながら体をほぐ
そう!!
※ストレッチポール使用

平泳ぎを習得したい方、
見直したい方集合!!

年末年始で固まっ
た体をほぐして
いきましょう!

TATEMU 2本立て!
16:30~FIGHT DO
17:35~BODYATTACK
1月から新曲の2本!
正月太り解消に
TATEMUと一緒に限
界まで追い込もう!

New Number!
1/4(土)
14:45~MEGADANZ
18:00~POWER
19:00~BODY ATTACK
1/5(日)
12:00~UBOUND
16:30~FIGHT DO

1/4(土)14:45~・18:00~・19:00~
新曲スタート!
この機会にレッスンへ挑戦してみませんか?

12/28 BODY ATTACK
MOTOのパワフルさについていけるか!

・スタジオおよびプールプログラム参加は事前予約制となります。会員マイページもしくは館内の専用端末からご予約ください。
・一部エアロビクスをご予約の際は、レッスン名が「エアロビクス特別レッスン」になっております。
・一部ヨガをご予約の際は、レッスン名が「ヨガ特別レッスン」になっております。
・一部ホットヨガをご予約の際は、レッスン名が「ホットヨガ特別レッスン」になっております。
★ ……通常のレッスンと時間、担当者、内容に変更があるプログラムです。

年末年始の休館日について
12/30(月)~1/3(金)は年末年始休館日です。
1/4(土)午前10時より開館いたします。

セルフ営業 21:00~

プログラムについて

チェックアウト 20:00

セルフ営業 20:00~

セルフ営業 21:00~