

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12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 Yuka			10:45~11:30 パワービューティ ホットヨガ AYA
11:00~11:30 UBOUND NANAOKO		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 Yuka	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 GROUP CENTERGY MINORI	11:45~12:30 はじめてピラティス スタッフ			11:50~12:35 【常温】リフレッシュヨガ MINORI		12:15~13:00 GROUP CENTERGY RIE		12:55~13:40 フロアピラティス AYA
	13:00~13:30 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			
	14:00~14:30 DARK FOX スタッフ		14:15~14:45 POWER 紗瑛良	13:15~14:00 はじめてピラティス SHINOBU		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	15:05~15:50 はじめてピラティス MITSUKO	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	18:00~18:45 はじめてピラティス スタッフ	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	19:00~19:30 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	18:10~18:55 ZUMBA Kana	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	20:30~21:15 はじめてピラティス スタッフ	20:30~21:15 キレイホットヨガ 横井	19:50~20:35 FIGHTDO YUHO	20:00~20:45 はじめてピラティス スタッフ		19:15~19:45 GROUP CENTERGY YUHO	20:20~20:50 DARK FOX 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 GROUP CENTERGY NANAOKO	21:20~21:50 筋膜リリースストレッチ スタッフ		20:05~20:35 UBOUND NANAOKO		
						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	11:00~11:45 はじめてピラティス スタッフ	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 NARUMI	10:45~11:15 CENTERGY YUHO		10:45~11:30 キレイホットヨガ Yuka
11:50~12:35 UBOUND 土田 真由	12:20~12:50 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	12:00~12:20 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 Yuka
13:15~13:45 LES MILLS BODYATTACK NANAHO	14:15~14:45 DARK FOX 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 FOX スタッフ	13:15~14:00 ナチュラルヨガ megu	12:25~12:55 MEGADANZ YUHO	12:05~12:50 はじめてピラティス SHINOBU	12:00~12:45 パワービューティ ホットヨガ Yuka
			14:15~15:00 CENTERGY NANAHO	15:15~16:00 はじめてピラティス スタッフ	15:00~17:30 リラックス ホット溶岩浴	14:00~14:30 UBOUND 紗瑛良	13:25~13:55 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
		15:00~18:45 リラックス ホット溶岩浴					15:00~15:30 DARK FOX スタッフ	14:35~15:20 リフレッシュヨガ SHINOBU
								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	19:50~20:20 DARK FOX 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 NANAHO	21:05~21:50 はじめてピラティス スタッフ							

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。