

# アレクスマイフィットネスmozo 空調更新工事期間 タイムスケジュール

12月16日(月)				12月17日(火)				12月18日(水)				
エナジースタジオ	溶岩ホットヨガ	ジムエリア	プール	エナジースタジオ	溶岩ホットヨガ	ジムエリア	プール	エナジースタジオ	溶岩ホットヨガ	ジムエリア	プール	
10:00			10:00~10:45 ウォーターシェイプ 高橋誠				10:00~10:45 ウォーターシェイプ 鈴木久美子				10:00~10:45 ウォーターシェイプ 加藤志保	10:00
10:30~11:15	10:45~11:30 ZUMBA 早川みどり			10:30~11:15 オリジナルエアロ 花岡由美子	10:45~11:30 UNIVERSAL YOGA MARS Chie			10:30~11:15 リフレッシュヨガ 田中光代	10:45~11:30 リフレッシュヨガ 吉満博子			
11:00			ILEX NEO				11:00~11:30 水慣れ 寺倉佐夜夏				ILEX NEO	11:00
11:45~12:30				11:45~12:30 ZUMBA 花岡由美子			11:35~12:05 初級レッスン クール 寺倉佐夜夏	11:45~12:30 かんたんエアロ 田中光代				
12:00	12:00~12:45 かんたんエアロ 高木園子		12:00~12:30 中級レッスン 平泳ぎ 寺倉佐夜夏		12:00~12:30 筋膜リリース ストレッチ		12:15~13:00 スイム トレーニング 寺倉佐夜夏	12:00~12:45 田中光代	12:00~12:45 パワーヨガ 祖父江麻紀		12:15~13:00 スイム トレーニング 森琴里	12:00
13:00	13:00~13:45 GROUP CENTERGY KAZUKI	13:00~13:20 上半身トレーニング レクチャー	12:45~13:15 パーソナル スイム 寺倉佐夜夏	13:00~13:45 Fun! Fun! エアロ 田中光代	13:15~14:00 リフレッシュヨガ HIRO	13:00~13:20 フリーウエイト レクチャー	13:15~13:45 パーソナル スイム 寺倉佐夜夏	13:00~13:30 Dark Box スタッフ	13:15~14:00 ナチュラルヨガ 祖父江麻紀	13:00~13:20 はじめて マシンツアー		13:00
14:00	14:15~15:00 MEGADANZ 奈蔵和香	13:15~13:45 骨盤ケア ストレッチ		14:15~15:00 ナチュラルヨガ 田中光代	14:30~15:15 パワーヨガ HIRO	14:00~14:20 お腹引き締め マシンツアー	14:00~14:30 SupYoga スタッフ	13:50~14:20 バースタイル ピラティス	14:30~15:15 リフレッシュヨガ 丸山成子	14:00~14:20 上半身トレーニング レクチャー		14:00
15:00		14:00~14:20 はじめて マシンツアー					14:45~15:15 SupYoga スタッフ	14:40~15:10 メイクボディ スタッフ				15:00
16:00												16:00
17:00												17:00
18:00												18:00
18:30~19:15	18:30~19:15 リフレッシュヨガ 加藤志保				18:30~19:15 パワーヨガ 祖父江麻紀				18:30~19:00 筋膜リリース ストレッチ 【常温】			
19:00		19:00~19:20 はじめて マシンツアー			19:00~19:20 上半身トレーニング レクチャー		19:00~19:30 SupYoga スタッフ			19:00~19:20 フリーウエイト レクチャー		19:00
19:30~20:15	19:30~20:15 FIGHT DO AYAKA			19:20~19:50 バースタイル ピラティス	19:30~20:15 ナチュラルヨガ 祖父江麻紀			19:30~20:15 MEGADANZ (エレメント15分) 奈蔵和香	19:40~20:10 骨盤ケア ストレッチ 【常温】			
20:00		19:50~20:20 筋膜リリース ストレッチ		20:10~20:40 BODYATTACK KAZUKI		20:00~20:20 はじめて マシンツアー	20:00~20:45 ウォーターシェイプ 加藤志保			20:00~20:20 お腹引き締め マシンツアー		20:00
20:45~21:30	20:45~21:30 UBOUND NAOKI	20:50~21:35 UNIVERSAL YOGA MARS Chie		20:55~21:40 GROUP CENTERGY KAZUKI	20:40~21:25 パワーヨガ 原田麻子			20:45~21:15 FIGHT DO SOTA	20:50~21:35 パワーヨガ 【常温】 武蔵友加里		20:30~21:15 スイム トレーニング 浅井彩加	21:00
21:50~22:20	21:50~22:20 POWER NAOKI			21:45~22:30 リフレッシュヨガ 原田麻子				21:35~22:05 Fun! Fun! エアロ 花岡由美子				22:00

# アイレクスマイフィットネスmozo 空調更新工事期間 タイムスケジュール

	12月20日(金)				12月21日(土)				12月22日(日)				
	エナジースタジオ	溶岩ホットヨガ	ジムエリア	プール	エナジースタジオ	溶岩ホットヨガ	ジムエリア	プール	エナジースタジオ	溶岩ホットヨガ	ジムエリア	プール	
10:00				10:00~10:45 ウォーターシェイプ 伊部ひろみ					★ 10:30~11:15 かんたんエアロ 高木園子				10:00
11:00	10:30~11:15 バレトン 武蔵友加里	10:45~11:30 リフレッシュヨガ 都美香								10:45~11:30 ナチュラルヨガ 青木ひろみ			11:00
12:00	★ 11:45~12:30 かんたんエアロ 水野万由美												12:00
13:00				12:00~12:30 水慣れ 犬塚祐希	12:00~12:45 リフレッシュヨガ 武田己知子				★ 11:45~12:30 GROUP CENTERGY SOTA	12:00~12:45 リフレッシュヨガ 水野万由美			13:00
				12:35~13:05 初級レッスン 青泳ぎ 犬塚祐希									
14:00	★ 13:00~13:45 FIGHT DO (エレメント15分) YUHO	13:15~14:00 パワーヨガ Chihiro		13:15~14:00 スイム トレーニング 寺倉佐夜夏									14:00
15:00	14:10~14:40 POWER YUHO		14:00~14:20 フリーウエイト レクチャー										15:00
		14:30~15:15 リフレッシュヨガ Chihiro											
16:00					★ 15:00~15:30 BODYATTACK REINA	14:45~15:30 ナチュラルヨガ HIRO				★ 14:15~14:45 Dark Box スタッフ			16:00
17:00					★ 16:00~16:45 UBOUND (エレメント15分) SOTA	16:00~16:45 リフレッシュヨガ HIRO				★ 15:10~15:40 FIGHT DO REINA	15:15~16:00 ピラティス 【常温】 長尾佳美		17:00
18:00													18:00
19:00													19:00
		18:35~19:20 ピラティス 下山真理奈											
20:00	★ 19:45~20:30 MEGADANZ (エレメント15分) 下山真理奈	19:35~20:05 筋膜リリース ストレッチ											20:00
21:00													21:00
		20:00~20:20 上半身トレーニング レクチャー											
22:00	★ 20:50~21:20 BODYATTACK SOTA	20:40~21:25 UNIVERSAL YOGA MARS Chie		20:30~21:15 スイム トレーニング 森琴里									22:00
		21:45~22:30 ナチュラルヨガ Chie											

### ★エレメントレッスン★

【エレメントとは】  
正しい動きとポイントを詳しく解説します！  
初心者の方はもちろん、  
テクニックを身につけたい方にも大変オススメ！  
この機会にご参加ください！

- ①12月18日(水)  
【MEGADANZ】担当：奈蔵 和香
- ②12月20日(金)  
【FIGHT DO】担当：YUHO  
【MEGADANZ】担当：下山 真理奈
- ③12月21日(土)  
【UBOUND】担当：SOTA
- ④12月22日(日)  
【POWER】担当：SOTA

### 定員のご案内

**エナジースタジオ:52名**  
※UBOUND/POWER:35名  
※DarkBox/バースタイルピラティス:20名  
**溶岩ホットスタジオ:30名**  
※筋膜リリースストレッチ:20名  
**プールレッスン:48名**  
※SUPヨガ:7名  
**泳法レッスン:20名**