

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	12:00~12:45 ナチュラルヨガ 都美香											12:00
13:00	★ 13:00~13:45 FIGHT DO (エレメント15分) YUHO	13:15~14:00 パワーヨガ Chihiro	13:00~13:20 お腹引き締め マシンツアー						★ 13:00~13:45 POWER (エレメント15分) SOTA				13:00
14:00	14:10~14:40 POWER YUHO	14:30~15:15 リフレッシュヨガ Chihiro	14:00~14:20 フリーウエイト レクチャー										14:00
15:00					★ 15:00~15:30 BODYATTACK REINA				★ 14:15~14:45 Dark Box スタッフ				15:00
16:00									★ 15:10~15:40 FIGHT DO REINA	15:15~16:00 ピラティス【常温】 長尾佳美			16:00
17:00					★ 16:00~16:45 UBOUND (エレメント15分) SOTA				★ 16:10~16:40 MEGADANZ REINA				17:00
18:00													18:00
19:00		18:35~19:20 ピラティス 下山真理奈											19:00
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	★ 20:50~21:20 BODYATTACK SOTA	20:40~21:25 UNIVERSAL YOGA MARS Chie											21:00
22:00		21:45~22:30 ナチュラルヨガ Chie											22:00

★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