

アイレクスマイフィットネスmozo 年末年始特別レッスン タイムスケジュール

	12月23日(月)				12月25日(水)				12月26日(木)				
	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 加藤志保					10:00
10:30~11:15	ZUMBA 早川みどり	10:45~11:30 パワーヨガ 武田己知子			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			10:30~11:15 スペシャル ダンスエアロ 下山真理奈				
11:00										11:00~11:30 骨盤ケア ストレッチ		11:00~11:30 水慣れ 寺倉佐夜夏	11:00
11:45~12:30	Fun! Fun! エアロ 高木園子	12:00~12:45 陰ヨガ HIRO		12:00~12:30 中級レッスン 平泳ぎ 寺倉佐夜夏	11:45~12:30 かんたんエアロ 田中光代	12:00~12:45 パワーヨガ 祖父江麻紀			11:45~12:30 MEGADANZ 下山真理奈			11:35~12:05 初級レッスン クロール 寺倉佐夜夏	
12:00								12:15~13:00 スイム トレーニング 森琴里		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
13:00	13:00~13:45 GROUP CENTERGY KAZUKI	13:15~13:45 骨盤ケア ストレッチ	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 MEGADANZ REINA	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		13:00~13:45 Fun! Fun! エアロ 田中光代	13:15~14:00 陰ヨガ HIRO	13:00~13:20 フリーウェイト レクチャー	13:15~13:45 パーソナル スイム 寺倉佐夜夏	13:00
14:00	14:15~15:00 MEGADANZ 奈蔵和香	14:30~15:15 リフレッシュヨガ eri	14:00~14:20 はじめて マシンツアー	14:10~14:40 UBOUND REINA			14:00~14:20 上半身トレーニング レクチャー		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	14:00
15:00													15:00
16:00													16:00
17:00	ILEX NEO				ILEX NEO				ILEX NEO				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											
19:00			19:00~19:20 はじめて マシンツアー					19:00~19:20 フリーウェイト レクチャー		18:30~19:15 パワーヨガ 祖父江麻紀	19:00~19:20 上半身トレーニング レクチャー		19:00
19:30~20:15	FIGHT DO 大津輝幸	19:50~20:20 筋膜リリース ストレッチ			19:30~20:15 MEGADANZ 奈蔵和香	19:50~20:20 骨盤ケア ストレッチ 【常温】				19:30~20:15 ナチュラルヨガ 祖父江麻紀			
20:00			20:00~20:20 フリーウェイト レクチャー				20:00~20:20 お腹引き締め マシンツアー				20:00~20:20 はじめて マシンツアー		20:00
20:45~21:30	UBOUND 大津輝幸 & REINA	20:50~21:35 UNIVERSAL YOGA MARS Chie		20:45~21:15 FIGHT DO REINA		20:50~21:35 パワーヨガ 【常温】 武蔵友加里			20:30~21:15 BODYATTACK 本山達也 & REINA	20:40~21:25 筋膜リリース ストレッチ (45分 拡大ver.) スタッフ			
21:00													21:00
21:50~22:20	POWER NAOKI				21:35~22:20 Fun! Fun! エアロ 花岡由美子				21:45~22:15 GROUP CENTERGY KAZUKI				22:00

★特別レッスン★
13:00~MEGADANZ
14:10~UBOUND
20:45~FIGHTDO
クリスマスは
REINAと脂肪燃焼
チャレンジ!

★限定レッスン★
【陰ヨガ】
担当: HIRO
ヨガのポーズを
長くキープし、
深く集中する事で
柔軟性の向上、
脳疲労を改善します。
肩の力を抜いて
日頃の疲れを
取りましょう♪
【日時】
・12/23 12:00~
・12/26 13:15~
・12/28 16:00~

★GUEST★
大津 輝幸 CMT
アイレクスNo.1
インストラクターが
mozoに登場!!
キレッキレな動きに
ご注目ください!
ご予約はお早めに!

★特別レッスン★
【GROUP CENTERGY 30】
初めての30分クラス!
普段やらない動きを行ない
45分クラスとの違いを
感じましょう♪

★GUEST★
本山 達也
パワフルなベテラン
インストラクターが
待望のレッスン!!
昔懐かしい曲も...?
REINAとの掛け合い
にも注目!

アイレクスマイフィットネスmozo 年末年始特別レッスン タイムスケジュール

12月27日(金)				12月28日(土)				12月29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 ★ バレトン 武蔵友加里	10:45~11:30 ★ 寝ヨガ 都美香							10:30~11:15 ★ Fun! Fun! エアロ 高木園子	10:45~11:30 ★ ナチュラルヨガ 青木ひろみ		
11:00					10:45~11:30 ★ パワーヨガ 武田己知子						
11:45~12:30 ★ Fun! Fun! エアロ 水野万由美	12:00~12:45 ★ 腰痛予防ヨガ 都美香		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	13:00~13:45 ★ FIGHT DO YUHO		12:35~13:05 ★ 初級レッスン 青泳ぎ 犬塚祐希					13:00~13:30 ★ POWER WATARU		13:00~13:20 ★ 上半身トレーニング マシツアール	
	13:15~14:00 ★ ミュージック フローヨガ Chihiro		13:15~14:00 ★ スイム トレーニング 寺倉佐夜夏		13:20~13:50 ★ 骨盤ケア ストレッチ スタッフ						
14:00	14:10~14:40 ★ POWER YUHO		14:00~14:20 ★ フリーウエイト レクチャー		14:00~14:20 ★ フリーウエイト レクチャー			12:30~16:00 ★ スイムトレーニング 108本 チャレンジ 森琴里	14:00~14:45 ★ UBOUND WATARU & SOTA		14:00~14:20 ★ お腹引き締め マシツアール
	14:30~15:15 ★ 骨盤調整ヨガ Chihiro		14:15~15:00 ★ スイム 撮影会 寺倉佐夜夏								13:45~14:30 ★ ウォーターシェイプ 新野正法
15:00											
					15:00~16:00 ★ BODYATTACK KURO & SOTA				15:10~15:55 ★ FIGHT DO WATARU & SOTA	15:15~16:00 ★ ピラティス 【常温】 長尾佳美	15:30~16:00 ★ SupYoga スタッフ
16:00											
17:00											
					16:30~17:30 ★ FIGHT DO KURO & KAZUKI				16:20~17:05 ★ MEGADANZ WATARU		
18:00											
19:00											
20:00											
21:00											
22:00											

★限定レッスン★
【寝ヨガ】担当：都美香
寝ながら全身を伸ばします♪
【腰痛予防ヨガ】担当：都美香
身体の中心部からゆったり伸ばします。
1年頑張った身体をいたわりませんか？

★限定レッスン★
スイム
【108本チャレンジ】
担当：森琴里
「除夜の鐘」にちなんで
合計108本泳ぎます！！
今年最後のチャレンジを
森インストラクターと
乗り越えませんか？
※途中退室は出来ません。
※間での小休憩はございます。

★限定レッスン★
【ミュージックフローヨガ】
担当：Chihiro
音楽に合わせて踊るようにヨガの動きを
行ないます！
楽しく、しなやかな身体を作ります♪
【骨盤調整ヨガ】
担当：Chihiro
骨盤周辺にアプローチした動きを行ない
歪み改善、浮腫改善に繋がります♪

★GUEST★
KURO
(黒田 悠太)
アイレクスで大人気
KUROが登場！
爽やかなスマイルと
キレイのある動きで
皆様を魅了します♪
SOTA,KAZUKIも
一緒に盛り上げます！

★GUEST★
WATARU (伊藤 航)
WATARUがmozoにカムバック！
なんと今回は4本立て！！
mozo初MEGADANZにも注目♪
年越し前にLet's脂肪燃焼！

★限定レッスン★
【スイム撮影会】
※有料レッスン※
参加する皆様の泳ぎを撮影し、
ポイントをお伝えします！
フォームを見直し、正しい泳ぎ方を
習得できるチャンス！
撮影した動画はプレゼントします♪
【日時】12月27日(金)
・14:15~15:00 寺倉佐夜夏
・19:30~20:15 森琴里
【参加料】500円
【精算方法】
レッスン後、フロントにて精算。

★Special Dance Lesson★
①12月26日(木)
【スペシャルダンスエアロ】
担当：下山 真理奈
エアロビクスにダンステイストを加えた振付で
一曲完成させます！初めての方も是非♪
②12月28日(土)
【K-POPダンス】
担当：HIKARU
今回もK-POPの振り付けにチャレンジ！
何の曲をやるかは...絶賛募集中！！

ご案内

- ・全レッスン予約制です。
- ・マイページより予約し、ご参加ください。
- ・同時予約数...4枠まで
- ・予約可能...レッスン開始10分前まで
- ・キャンセル...レッスン開始20分前まで
- ・ジムエリアプログラムのみ予約不要です。
- ・開始時間直前にジムカウンター付近にお集まりください。

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

アイレクスマイフィットネスmozo 年末年始特別レッスン タイムスケジュール

1月3日(金)		1月4日(土)				1月5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												
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <p>年末年始特別休館日 2024年12月30日(月) ～ 2025年1月3日(金)</p> </div> <div style="width: 30%; text-align: center;"> <p>！この日限り！ 奈蔵和香MT 土曜日に登場！ 新曲1回目は 奈蔵MTと一緒に 楽しみましょう♪</p> </div> <div style="width: 30%; border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px;"> <p>★Special Dance Lesson★ 【ストリートダンス】 担当：原田 麻子 ダンスのカッコ良さ、 振り付けとパフォーマンスを 楽しむクラスです！ ダンサー気分を味わいたい方、 初めての方も大歓迎です♪</p> </div> </div> <div style="text-align: center; margin-top: 20px;"> <p>HAPPY NEW YEAR ! 2025 新曲で新年を迎えましょう♪</p> </div> <div style="text-align: right; margin-top: 20px;"> <p>定員のご案内</p> <p>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</p> </div>																							
												<p>10:00</p>											
												<p>11:00</p>											
												<p>12:00</p>											
												<p>13:00</p>											
												<p>14:00</p>											
												<p>15:00</p>											
												<p>16:00</p>											
												<p>17:00</p>											
												<p>18:00</p>											
												<p>19:00</p>											
												<p>20:00</p>											
												<p>21:00</p>											
												<p>22:00</p>											