

アイレクス マイスタイル+24豊明 年末年始特別レッスンスケジュール

【スタッフ在館時間のご案内】 木曜を除く平日/10:00~23:00 土・日・祝/10:00~18:00

12月23日(月)			12月24日(火)			12月25日(水)			12月27日(金)		
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	エキサイティング	暗闇スタジオ	HOTスタジオ
10:30~11:15 CENTERGY MISA		10:30~11:15 リラクゼーション ホットヨガ 築地朋美	10:30~11:00 UBOUND KURO		10:30~11:15 キレイホットヨガ HIROKO	10:30~11:15 フロアピラティス HIROKO		10:20~11:05 ミュージックフローヨガ Chihiro	10:30~11:00 パースタイルピラティス スタッフ		10:20~11:05 ナチュラルヨガ 築地朋美
11:45~12:15 LES MILLS BODYATTACK UG	11:35~12:20 【常温】 リフレッシュヨガ MISA	11:40~12:25 キレイホットヨガ 築地朋美	11:30~12:15 FIGHTDO KURO		11:45~12:30 リラクゼーション ホットヨガ MISA	11:35~12:20 バレトン HIROKO		11:25~12:10 リフレッシュヨガ MISA	11:35~12:05 UBOUND HANA		11:25~12:10 リフレッシュヨガ 築地朋美
12:45~13:15 パースタイル ピラティス スタッフ		13:00~13:45 ミュージック フローヨガ Chihiro	13:00~13:45 CENTERGY MISA		13:05~13:50 キレイホットヨガ MICHI	13:30~14:15 ZUMBA NAHO		12:30~13:15 ナチュラルヨガ MISA	13:00~13:45 ZUMBA Mi-ko	12:25~12:55 DARWIN BOX スタッフ	12:40~13:25 キレイホットヨガ yumiko
		14:05~14:50 骨盤調整ヨガ Chihiro			14:10~14:55 パワービューティ ホットヨガ 築地朋美	14:35~15:05 FIGHTDO NAHO		13:35~14:20 マーシャルフローヨガ HANA			14:00~14:45 パワービューティ ホットヨガ HIROKO
		17:25~18:10 寝ヨガ 都美香									
18:35~19:20 CENTERGY UG		18:30~19:15 股関節ヨガ 都美香	19:00~19:45 ZUMBA イマサキ		18:30~19:15 骨盤調整ヨガ 加藤美里	19:10~19:55 LES MILLS BODYATTACK YURIKO		18:30~19:15 リラクゼーション ホットヨガ miho	19:10~19:40 UBOUND WATARU		18:30~19:15 ウエストシェイプ 太陽礼拝 TERUMI
19:40~20:10 FIGHTDO UG		19:35~20:20 肩こり解消ヨガ Chihiro	20:05~20:50 FIGHTDO KOTA	20:00~20:30 DARWIN BOX スタッフ	19:35~20:20 パワーヨガ 加藤美里	20:20~21:05 POWER YURIKO		19:35~20:20 キレイホットヨガ miho	20:00~20:30 POWER WATARU		19:35~20:20 座位でゆったり 太陽礼拝 TERUMI
20:30~21:15 ZUMBA IYORI		20:40~21:25 ヨガピラティス Chihiro	21:10~21:55 LES MILLS BODYATTACK KOTA		20:40~21:25 マーシャルフローヨガ NAMIKI		20:00~20:30 筋膜リリースストレッチ スタッフ	20:40~21:25 太陽礼拝耐久戦 Chihiro	21:00~22:00 CENTERGY 60分 Ash	21:00~21:30 DARWIN BOX スタッフ	20:40~21:25 ミュージックフローヨガ Chihiro
21:35~22:20 UBOUND IYORI		21:45~22:30 リラクゼーション ホットヨガ NAHO				21:30~22:15 MEGADANZ chie		21:45~22:30 骨盤調整ヨガ Chihiro			21:45~22:30 筋膜リリースヨガ Chihiro

アイレクス マイスタイル+24豊明 年末年始特別レッスンスケジュール

【スタッフ在館時間のご案内】 木曜を除く平日/10:00~23:00 土・日・祝/10:00~18:00

12月28日(土)			12月29日(日)			2025年1月4日(土)			2025年1月5日(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	エキサイティング	暗闇スタジオ	HOTスタジオ
10:40~11:10 POWER UG		10:30~11:15 ナチュラルヨガ kei	10:30~11:15 CENTERGY NAMIKI		10:45~11:30 マーシャルフローヨガ Matchy	10:40~11:10 新曲 POWER UG		10:30~11:15 ナチュラルヨガ kei	10:30~11:15 CENTERGY NAMIKI		10:45~11:30 マーシャルフローヨガ Matchy
11:35~12:20 UBOUND NAHO	11:45~12:15 筋膜リリースストレッチ スタッフ	11:45~12:30 パワーヨガ kei	12:00~12:45 MEGADANZ Matchy	11:30~12:00 筋膜リリースストレッチ スタッフ	11:55~12:40 フローヨガ 築地朋美	11:35~12:20 新曲 UBOUND NAHO	11:45~12:15 筋膜リリースストレッチ スタッフ	11:45~12:30 パワーヨガ kei	12:00~12:45 新曲 MEGADANZ Matchy	11:30~12:00 筋膜リリースストレッチ スタッフ	11:55~12:40 リフレッシュヨガ TOMO
12:40~13:25 FIGHTDO NAHO		13:00~13:45 アロマリフレッシュヨガ 加藤美里	13:15~14:00 LES MILLS BODYATTACK J×NAMIKI	12:25~12:55 DARUMA OX スタッフ	13:00~13:45 太陽礼拝 築地朋美	12:40~13:25 新曲 FIGHTDO NAHO		13:00~13:45 アロマリフレッシュヨガ 加藤美里	13:15~14:00 新曲 LES MILLS BODYATTACK J	12:25~12:55 DARUMA OX スタッフ	13:00~13:45 ナチュラルヨガ TOMO
14:00~14:45 CENTERGY HANA			14:30~15:15 FIGHTDO HANA×NAMIKI			14:00~14:45 CENTERGY UG			14:30~15:15 新曲 FIGHTDO HANA		
		15:15~16:00 ナチュラルヨガ 築地朋美						15:15~16:00 リフレッシュヨガ 都美香			
		16:25~17:10 パワーヨガ 築地朋美						16:25~17:10 股関節ヨガ 都美香			

★Special Guest★

12/23(月)
担当: **IYORI(丹家伊誉利)**
マイスタイル豊明よりIYORIが登場!!!今回はZUMBAとUBOUNDの2本立て☆特別スケジュール初日から盛り上がりましょう!!!

12/24(火)
担当: **KURO(黒田悠太)**
特別スケジュールと言ったらこの方!!!今回はお昼の時間にカムバック! KUROと一緒に楽しみましょう!

担当: **KOTA(渋谷康太)**
覚王山からKOTAが豊明に初登場!!パワフルな動きにご注目ください! KOTAと一緒に熱すぎる夜を過ごしましょう!!!

12/25(水)
担当: **YURIKO(瀧川裕莉子)**
春日井からYURIKOが豊明にやってくる!!元気いっぱいレッスンで必ず笑顔になること間違いなし!!YURIKOサンタが見れるかも、?!

12/27(金)
担当: **WATARU(伊藤航)**
今回もWATARUがカムバック!! UBOUNDとPOWERの2本立て!盛り上がる間違いなしです!!!

ホットヨガレッスンについて

特別スケジュール期間のため、通常とは異なるヨガレッスンもございます。
「ホットヨガ(特別レッスン)」と予約画面に表示されるレッスンもございますので、スケジュール表で内容の確認のうえご予約くださいませ。

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。
- ヨガ、パレトン、ルーシーダットン、GROUP CENTERGY、身体改善ヨガ、筋膜リリースストレッチはシューズなしにてご参加いただけます。
- 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。