

# アレクス マイスタイル+24白壁 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
11:00~11:30 UBOUND NANAKO		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	10:45~11:30 【常温】パワーヨガ MINORI	10:40~11:25 寝ヨガ Yuka	11:00~11:45 バレトン RIE		10:45~11:30 パワービューティ ホットヨガ AYA	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
11:50~12:35 CENTERGY MINORI	11:45~12:30 はじめてピラティス スタッフ	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	11:50~12:35 【常温】リフレッシュヨガ MINORI	11:45~12:30 フローヨガ Yuka	12:15~13:00 CENTERGY RIE		11:50~12:35 リフレッシュヨガ AYA	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
	13:00~13:30 筋膜リリースストレッチ スタッフ	13:00~13:45 シェイプアップヨガ MINORI	13:00~13:45 CENTERGY YUKA	13:15~14:00 はじめてピラティス SHINOBU	12:55~13:40 アロマヨガ MINORI			12:55~13:40 フロアピラティス AYA	13:15~13:45 LES MILLS BODYATTACK NANAKO		13:15~14:00 リラクゼーション ホットヨガ 中山律子
	14:00~14:30 DARWIN スタッフ		14:05~14:35 FIGHTDO YUKA			13:50~14:35 MEGADANZ 浦木あさみ				14:15~14:45 DARWIN スタッフ	
		15:00~17:30 リラックス ホット溶岩浴			15:00~18:45 リラックス溶岩浴	14:55~15:40 ZUMBA Kana		15:00~17:30 リラックス ホット溶岩浴			15:00~18:45 リラックス ホット溶岩浴
		18:10~18:55 シェイプアップヨガ Nafumi		18:10~18:40 筋膜リリースストレッチ スタッフ				18:00~18:45 はじめてピラティス スタッフ			
19:00~19:30 FIGHTDO Ash	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	19:15~20:00 UBOUND 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	19:15~20:00 CENTERGY NANAKO		19:15~20:00 【常温】ナチュラルヨガ SHINOBU	19:00~19:30 POWER 紗瑛良	18:45~19:30 フロアピラティス 篠原ゆきえ	
20:00~20:45 MEGADANZ 浦木あさみ	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	20:20~21:20 FIGHTDO YUHO	20:00~20:45 はじめてピラティス スタッフ	20:25~21:10 月礼拝ヨガ SHINOBU	20:20~21:20 LES MILLS BODYATTACK NANAKO		19:30~20:15 フローヨガ Nafumi	19:50~20:35 MEGADANZ 篠原ゆきえ	19:50~20:20 DARWIN スタッフ	19:35~20:20 パワービューティ ホットヨガ 海野
21:05~21:35 UBOUND 紗瑛良				21:20~21:50 筋膜リリースストレッチ スタッフ			20:30~21:00 DARWIN スタッフ	20:45~21:30 肩こり解消ヨガ Nafumi	20:55~21:40 LES MILLS BODYATTACK NANAKO	21:05~21:50 はじめてピラティス スタッフ	20:50~21:35 リラクゼーション ホットヨガ 海野

# アイレクス マイスタイル+24白壁 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	
10:20~11:05 <b>ZUMBA</b> 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 月礼拝ヨガ Yuka	10:20~11:05 <b>ZUMBA</b> 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 月礼拝ヨガ Yuka	
11:25~12:10 <b>FIGHTDO</b> 紗瑛良	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 <b>LES MILLS</b> <b>BODYATTACK</b> YUHO	12:05~12:50 はじめてピラティス SHINOBU	12:00~12:45 フローヨガ Yuka	11:25~12:25 <b>FIGHTDO</b> 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 <b>LES MILLS</b> <b>BODYATTACK</b> YUHO	11:00~11:45 はじめてピラティス スタッフ	12:00~12:45 フローヨガ Yuka	
	12:50~13:20 <b>DARWIN</b> <b>FOX</b> スタッフ	13:15~14:00 ナチュラルヨガ megu	12:35~13:20 <b>ZUMBA</b> IYORI		13:20~14:05 フロアピラティス SHINOBU	12:45~13:30 <b>POWER</b> YUHO	12:50~13:20 <b>DARWIN</b> <b>FOX</b> スタッフ	13:15~14:00 ナチュラルヨガ megu	12:25~12:55 <b>MEGADANZ</b> YUHO	12:05~12:50 はじめてピラティス SHINOBU	12:00~12:45 フローヨガ Yuka	
13:30~14:15 <b>POWER</b> UG			13:50~14:20 <b>UBOUND</b> IYORI	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					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	
14:35~15:20 CENTERGY UG					14:35~15:20 太陽礼拝ヨガ SHINOBU	14:15~15:00 CENTERGY NANAKO						14:35~15:20 リフレッシュヨガ SHINOBU
	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		15:00~15:30 <b>DARWIN</b> <b>FOX</b> スタッフ			14:15~15:00 はじめてピラティス スタッフ			15:00~15:30 <b>DARWIN</b> <b>FOX</b> 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		15:20~16:05 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				16:00~17:30 リラックス溶岩浴

## スペシャルゲスト

- 12/23(月) 担当: Ash  
19:00~19:30 FIGHTDO
- 12/24(火) 担当: YUKA  
13:00~13:45 GROUPECENTERGY  
14:05~14:35 FIGHTDO
- 12/28(土) 担当: UG  
13:30~14:15 POWER  
14:35~15:20 GROUPECENTERGY
- 12/29(土) 担当: IYORI  
12:35~13:20 ZUMBA  
13:50~14:20 UBOUND

## スペシャルレッスン

- ★60分レッスン★
- 12/24(金)  
20:20~21:20 FIGHTDO 担当: YUHO
- 12/25(土)  
20:20~21:20 BODYATTACK 担当: NANAKO  
YUHOとNANAKOからのクリスマスプレゼント! 特別スケジュール限定の60分レッスン、一緒に盛り上がりましょう!
- ★新曲! FIGHT DO ELEMENT★
- 1/4(土)  
11:25~12:25 FIGHTDO  
前半15分FIGHTDOの動作テクニックをお伝えします。その後45分通常のレッスンをを行います。  
新年一発目! 新曲のFIGHTDOで盛り上がりましょう!

## ヨガスペシャルレッスン

- 12月23日(月)  
**シェイプアップヨガ** ★★  
全身を使い、体を引き締めていきます。
- 12月24日(火)  
**寝ヨガ** ★★  
寝たままの状態で行うヨガです。リラックスしたい方におすすめです。
- 12月24日(火) 12月25日(水) 12月29日(日) 1月5日(日)  
**フローヨガ** ★★★  
流れるようにポーズをとっていくヨガです。
- 12月24日(火) 12月25日(水) 12月29日(日) 1月5日(日)  
**月礼拝ヨガ** ★  
月のリズムに合わせてポーズをとります。
- 12月25日(水)  
**肩こり解消ヨガ** ★  
肩まわりの筋肉にフォーカスしたヨガです。
- 12月29日(日)  
**太陽礼拝ヨガ** ★★  
呼吸に合わせて一連の動きを繰り返し行うヨガです。