

月曜日		火曜日		水曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
エキサイティング プロジェクション	HOT	エキサイティング プロジェクション	HOT	エキサイティング プロジェクション	HOT	エキサイティング プロジェクション	HOT	エキサイティング プロジェクション	HOT	エキサイティング プロジェクション	HOT
10:00~10:45											
10:45~11:30 MEGADANZ 餌取 由真	10:30~11:15 リラクゼーション ホットヨガ 上野瑞恵	10:30~11:15 ZUMBA 早川 みどり	10:45~11:30 ナチュラルヨガ ERIS	11:00~11:30 POWER HIKARU	10:45~11:30 リラクゼーション ホットヨガ AYA	10:45~11:30 フロアーピラティス 土田 真由	10:45~11:30 リフレッシュヨガ SANAЕ	11:00~11:45 FIGHTDO WATARU	10:45~11:30 ナチュラルヨガ HORIBE	11:00~11:45 身体改善教室	10:45~11:30 キレイホットヨガ YUKI
12:00~12:30 UBOUND KYANA	12:00~12:45 キレイホットヨガ hirono	11:45~12:30 TOPRIDE KYANA	12:00~12:45 リフレッシュヨガ 吉田 治子	12:00~12:45 バレトン SHINOBU	12:00~12:45 パワービューティ ホットヨガ AYA	11:45~12:30 UBOUND 土田 真由	12:00~12:45 ナチュラルヨガ 中山 律子	12:00~12:45 POWER HIKARU			12:00~12:45 パワービューティ ホットヨガ YUKI
13:00~13:45 POWER WATARU	13:15~14:00 リラクゼーション ホットヨガ ERIS	13:00~13:45 GROUP CENTERGY ALLY	13:15~14:00 パワーヨガ 吉田 治子	13:00~13:30 TOPRIDE WATARU	13:15~14:00 キレイホットヨガ SHINOBU	13:00~13:45 FIGHTDO REINA	13:30~14:15 パワーヨガ 玉島未紗紀	13:30~14:15 UBOUND HIKARU	12:30~13:15 TOPRIDE KYANA		13:30~14:15 バレトン SHINOBU
14:15~14:45 GROUP CENTERGY WATARU	14:30~15:15 パワービューティ ホットヨガ Yuka	14:15~15:00 フロアーピラティス 迫口 律子		14:00~14:45 MEGADANZ 甫木 あさみ	14:30~15:15 リラクゼーション ホットヨガ SHINOBU	14:00~14:45 身体改善教室					
18:20~18:50 TOPRIDE KYANA		18:20~18:50 TOPRIDE KYANA	18:15~19:00 キレイホットヨガ Yuka	18:15~18:45 UBOUND KYANA		18:15~18:45 UBOUND KYANA					
19:00~19:45 GROUP CENTERGY ALLY	19:15~20:00 リラクゼーション ホットヨガ Wakako	19:00~19:45 POWER WATARU	19:30~20:15 パワービューティ ホットヨガ Yuka	19:00~19:45 GROUP CENTERGY SHIHO	19:30~20:15 パワーヨガ 林 美紀	19:00~19:30 MEGADANZ HIKARU	19:30~20:15 リフレッシュヨガ SHINOBU				
20:00~20:45 FIGHTDO REINA	20:30~21:15 キレイホットヨガ Wakako	20:00~20:45 MEGADANZ HIKARU	20:30~21:15 リラクゼーション ホットヨガ AYUMI	20:00~20:30 FIGHTDO MAKIKO	20:45~21:30 ナチュラルヨガ 林 美紀	20:00~20:30 UBOUND HIKARU					
21:00~21:30 TOPRIDE KYANA		21:00~21:30 TOPRIDE WATARU		20:45~21:30 UBOUND MAKIKO		20:45~21:30 POWER WATARU	20:45~21:30 キレイホットヨガ SHINOBU				

### 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。
- レッスン開始時間以降は、ご入室いただけません。
- 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致します。バスタオルはフロントにてお貸出もしております。(有料)
- ヨガ、ピラティス、バレトン、GROUPCENTERGY、身体改善教室はシューズなしにてご参加いただけます。
- 場所取りはご遠慮いただき、譲り合ってください。
- 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。

information

先月より時間または内容を変更しているプログラムは、黒枠にて表示しておりますのでご確認ください。また、一部内容を変更する場合がございます、予めご了承くださいませ。



# アイレクス マイスタイル+24 白壁 スタジオレッスンプログラム

## 簡単早見表

### Hot yoga studio

カテゴリー	難 度	強 度	内 容
<b>Soft Hot</b>			
リフレッシュヨガ	☆	☆	ゆったりと呼吸に合わせて行うヨガです。強度の高いポーズはなく、癒し系の効果があります。ヨガ初めての方には最適です。
ナチュラルヨガ	☆	☆☆	立位のポーズ、ストレッチ要素の高いポーズをバランス良く組み合わせ、柔軟性向上から筋力向上まで幅広い効果を見込めます。
パワーヨガ	☆☆	☆☆☆	身体をダイナミックに動かしたり、支えたりしていくので筋肉量も比較的早い段階で増えることから、基礎代謝率のアップやダイエットに最適です。
<b>Hot</b>			
リラクゼーション ホットヨガ	☆	☆	リラックスするためのヨガ。座位の姿勢から瞑想をしっかり行い、疲労回復に効果的です。
キレイホットヨガ	☆	☆☆	肩甲骨、背骨、骨盤にアプローチするヨガポーズを中心に、正しい姿勢に導きます。
パワービューティ ホットヨガ	☆☆	☆☆☆	高強度のヨガで全身の筋肉にアプローチ、筋トレ要素の高いヨガです。しなやかな筋肉づくりに最適。男性にもおすすめです。



### Exciting studio

カテゴリー	難 度	強 度	内 容
グループ センタジー	☆☆	☆☆	ヨガやピラティスの動きを取り入れた、心身の鍛錬と健康増進を目的としたクラスです。ストレスが緩和され、集中力を向上したい方におすすめです。
身体改善教室	☆	☆	関節のつまりとゆがみを解きほぐし、動作の不快感の改善を目指します。疲労回復、姿勢改善に効果的です。
ファイドウ	☆☆	☆☆☆	あらゆる格闘技系の動きを織り交ぜ、シンプルかつダイナミックに楽しめます。脂肪燃焼効果がバツグンです。
パワー	☆	☆☆☆	専用のバーベルを使い全身の筋力向上を目的とした筋コンディショニング系プログラムです。全身にまんべんなく刺激を与え、基礎代謝の向上にオススメです。
メガダンス	☆☆	☆☆	様々なダンス要素を取り入れた、シンプルでダイナミックなダンス系プログラムです。HIPHOPやラテン、ジャズダンスなどにより構成されています。
ZUMBA® ズンバ	☆☆	☆☆	ダンスを中心に、パーティーやディスコ・クラブにいるような感覚で楽しめます。消費カロリーが高く、シェイプアップに効果的です。
バレトン	☆	☆☆	「バレエ」「ヨガ」「フィットネス」3つの特徴を効率よく取り入れたコンディショニング系プログラムです。
フロアーピラティス	☆	☆☆	集中力を高め、正しく関節を動かすことで姿勢を改善し、しなやかに柔軟性のある美しい身体のラインを作ります。

### Projection studio

カテゴリー	難 度	強 度	内 容
トップライド	☆	☆☆☆	実際のサイクリングと同じ技術を使用したインドアサイクルプログラムです。楽しく安全、そして効果的なプログラム構成となっております。初心者の方から上級者の方まで、どなたでも楽しんでいただけます。
ユーバウンド	☆☆	☆☆☆	一人用のトランポリンを使ったグループエクササイズです。動きはシンプルかつダイナミックで心肺機能や体幹、下半身の筋力を効果的に向上させることができます。