

アイレクス マイスタイル+24白壁 レッスンスケジュール 12月23日(月)～1月5日(日) 【スタッフ在館時間のご案内】 木曜を除く平日/10:00～22:00 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)		12月28日(土)		12月29日(日)		1月4日(土)		1月5日(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	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																
11:00	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 Traner's Lesson 美尻トレーニング 伊藤 航	10:45～11:30 AROMA リラクゼーション ホットヨガ AYA	10:45～11:30 フロアピラティス 土田 真由	10:45～11:30 リフレッシュヨガ SANAE	11:00～11:45 FIGHTDO WATARU	10:45～11:30 ナチュラルヨガ HORIBE	11:00～11:45 CENTERGY ALLY		11:00～11:45 バレトン 土田真由	11:00～11:45 MEGADANZ HIKARU	11:00～11:45 キレイホットヨガ YUKI	
12:00	12:00～12:30 UBOUND KYANA	12:00～12:45 キレイホットヨガ hirono	11:45～12:30 モダンバレエ フィットネス MIZUKI	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 ～EXCITING～ 土田真由&KYANA	12:00～13:00 ナチュラルヨガ 60分 中山 律子	12:00～12:45 POWER HIKARU	ジム会員利用可能	12:15～13:00 UBOUND ～EXCITING～ HIKARU	12:00～13:00 ナチュラルヨガ 60分 ALLY	12:00～12:45 UBOUND 土田真由	12:30～13:15 TOPRIDE KYANA	12:00～12:45 パワービューティ ホットヨガ YUKI	
13:00	13:00～14:00 POWER ～マスタークラス～ WATARU	13:15～14:00 リラクゼーション ホットヨガ ERIS	13:00～13:45 CENTERGY ALLY	13:15～14:00 パワーヨガ 吉田 治子	13:00～13:20 Cheetah Step WATARU	13:15～14:00 AROMA キレイホットヨガ SHINOBU	13:15～14:15 J-POPダンス HIKARU	13:30～14:15 パワーヨガ 玉島未紗紀	13:00～13:20 Cheetah Step WATARU	12:00～14:00 リラックス溶岩浴		13:30～14:15 バレトン SHINOBU	13:30～14:30 POWER ～マスタークラス～ WATARU&HIKARU	13:00～13:45 リラクゼーション ホットヨガ eri	13:30～14:15 バレトン SHINOBU	
14:00		14:30～15:15 パワービューティ ホットヨガ Yuka	14:15～15:00 フロアピラティス 迫口 律子	ジム会員利用可能	14:00～15:00 MEGADANZ ～マスタークラス～ 甫木あさみ	14:30～15:15 リラクゼーション ホットヨガ SHINOBU	Pick up ①12/24 20:30 ②12/27 13:15	ジム会員利用可能	14:30～15:15 リラクゼーション ホットヨガ ASAMI		14:30～15:15 TOPRIDE KYANA	14:45～15:30 リフレッシュヨガ SHINOBU	15:00～15:30 TOPRIDE WATARU	14:15～15:00 キレイホットヨガ eri	14:45～15:30 リフレッシュヨガ SHINOBU	
15:00		ジム会員利用可能	Pick up ○11:45-12:30 モダンバレエ フィットネス	14:30～18:30 リラックス溶岩浴			HIKARUオリジナルダンス レッスン! ステップから徐々に 振付していくので初めての方 でも安心です。		14:30～15:15 リラクゼーション ホットヨガ ASAMI					Pick up ERIインストラ クターがカム バック! 新年最初のヨガ を一緒に楽しみ ましょう。		
16:00		15:30～18:45 リラックス溶岩浴	MIZUKIの初 レッスン! 本格的なバレエ の動きで、イン ナーマッスルに 効かせましょう。		Pick up ①12/25 11:00 ②12/25 19:00			14:45～19:00 リラックス溶岩浴								
18:00					Pick up 美尻トレーニング 一緒にヒップア ップを目指し ましょう!											
19:00	18:45～19:30 FIGHTDO WATARU&REINA	19:15～20:00 リラクゼーション ホットヨガ Wakako	19:00～20:00 POWER ～マスタークラス～ WATARU	19:00～20:00 AROMA キレイホットヨガ 60分 Yuka	19:00～19:30 Traner's Lesson 美尻トレーニング 金田 祐太郎	19:30～20:15 パワーヨガ 林 美紀	19:00～19:20 Cheetah Step REINA	19:30～20:15 リラクゼーション ホットヨガ SHINOBU								
20:00	19:45～20:30 CENTERGY ALLY				19:45～20:30 CENTERGY WATARU&kuru											
21:00	20:45～21:30 TOPRIDE KYANA	20:30～21:15 AROMA キレイホットヨガ Wakako	20:30～21:30 J-POPダンス HIKARU	20:30～21:15 リラクゼーション ホットヨガ AYUMI	20:45～21:30 UBOUND ～EXCITING～ KYANA & kuru	20:45～21:30 ナチュラルヨガ 林 美紀	20:00～20:45 X55 KAZUKI	20:45～21:30 キレイホットヨガ SHINOBU								
22:00					Pick up 覚王山からkuru がカムバック! ジョイントレ ッスンで盛り上 げます!				Pick up 覚王山から KAZUKIとX55 が白壁に初登場! パワフルで新鮮な プログラムをお 楽しみください!							
23:00																

12/30  
1/3  
年末年始特別休館日

年末年始 特別プログラム

レッスン名	レッスン内容	難度	強度
UBOUND ～EXCITING～	エキサイティングスタジオでU-BOUNDを行ないます。鏡でフォームを確認しつつ、エキサイティングな照明で盛り上がりましょう!	☆☆	☆☆☆
Cheetah Step (チーターステップ)	アイレクスオリジナルのショートレッスン。全力動作と休憩を交互に行なう、高強度インターバルトレーニングです。アフターバーン効果に期待ができ、短時間で効果を出したい方にお勧めです。	☆	☆☆☆
X55	X55(エクストリーム55)は、ステップ台と自重を使って主に下半身のシェイプアップを目指します。エネルギー溢る動作で、時間を忘れワークアウトに没頭できます。	☆☆	☆☆☆
Traner's Lesson 美尻トレーニング	美しいヒップラインをつくる秘訣は?機能解剖学の観点から姿勢を正し、お尻のエクササイズを行なって美尻を目指します。	☆	☆
J-POPダンス	馴染みのある、J-POPミュージックに合わせて進めていくダンスレッスンです。60分間で基本のステップから徐々に振付を覚えていくため、ダンス初めての方でもお勧めです。	☆	☆☆
モダンバレエ フィットネス	モダンバレエは、ポップな曲を使った自由な表現が特徴です。インナーマッスルに効くのが、バレエ動作のメリット。しなやかな女性らしいボディラインづくりに効果的です。	☆	☆
リラックス溶岩浴	ホットヨガスタジオの温めた室内で、ストレッチや溶岩浴をご自由にお楽しみ頂けます。ジムエリア会員様もご利用頂けます。	-	-
AROMA ホットヨガ	室内にアロマの香りを漂わせ、更にはリラックスに導きます。ストレス解消にも効果的です。	-	-