

アイレクス マイスタイル+24 白壁 レッスンスケジュール 2020年1月

【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

月曜日

エクササイズ
投影

HOT

10:45~11:30

MEGADANZ

餌取 由真

12:00~12:30

UBOUND

KYANA

13:00~13:45

POWER

WATARU

14:15~15:00

身体改善教室

18:20~18:50

TOPRIDE

KYANA

19:00~19:30

GROUP
CENTERGY

WATARU

19:45~20:30

FIGHTDO

REINA

20:45~21:30

TOPRIDE

WATARU

10:30~11:15

パワービューティ
ホットヨガ

松浦直子

12:00~12:45

キレイホットヨガ

hirono

13:15~14:00

リラクゼーション
ホットヨガ

ERIS

14:30~15:15

パワービューティ
ホットヨガ

Yuka

19:15~20:00

リラクゼーション
ホットヨガ

Wakako

20:30~21:15

キレイホットヨガ

Wakako

エクササイズ
投影

HOT

10:30~11:15

ZUMBA

早川 みどり

11:45~12:30

TOPRIDE

KYANA

13:00~13:45

GROUP
CENTERGY

ALLY

14:15~15:00

フローピラティス

迫口 律子

18:20~18:50

TOPRIDE

KYANA

19:15~19:45

MEGADANZ

HIKARU

20:00~20:45

POWER

WATARU

21:00~21:20

Cheetah Step

WATARU

10:45~11:30

キレイホットヨガ

ERIS

12:00~12:45

リラクゼーション
ホットヨガ

吉田 治子

13:15~14:00

パワービューティ
ホットヨガ

吉田 治子

18:15~19:00

キレイホットヨガ

Yuka

19:15~20:00

パワービューティ
ホットヨガ

SHINOBU

20:30~21:15

リラクゼーション
ホットヨガ

SHINOBU

エクササイズ
投影

HOT

11:00~11:30

POWER

HIKARU

12:00~12:45

バレトン

SHINOBU

13:00~13:30

TOPRIDE

KYANA

14:00~14:45

MEGADANZ

甫木 あさみ

18:15~18:45

UBOUND

KYANA

19:00~19:45

GROUP
CENTERGY

SHIHO

20:00~20:30

FIGHTDO

MAKIKO

20:45~21:30

UBOUND

MAKIKO

10:45~11:30

リラクゼーション
ホットヨガ

AYA

12:00~12:45

パワービューティ
ホットヨガ

AYA

13:15~14:00

キレイホットヨガ

SHINOBU

14:30~15:15

リラクゼーション
ホットヨガ

SHINOBU

19:30~20:15

パワーヨガ

林 美紀

20:45~21:30

ナチュラルヨガ

林 美紀

金曜日

エクササイズ
投影

HOT

10:45~11:30

フローピラティス

土田 真由

11:45~12:30

UBOUND

土田 真由

12:50~13:10

Cheetah Step

REINA

13:30~14:15

FIGHTDO

REINA

18:15~18:45

UBOUND

KYANA

19:00~19:45

POWER

WATARU

20:00~20:30

UBOUND

HIKARU

20:45~21:30

GROUP
CENTERGY

WATARU

10:45~11:30

ナチュラルヨガ

SANAE

12:00~12:45

リフレッシュヨガ

中山 律子

13:30~14:15

パワーヨガ

玉島未紗紀

19:30~20:15

リラクゼーション
ホットヨガ

eri

20:45~21:30

キレイホットヨガ

eri

エクササイズ
投影

HOT

11:00~11:45

FIGHTDO

WATARU

12:00~12:45

POWER

HIKARU

13:30~14:15

UBOUND

HIKARU

14:45~15:15

TOPRIDE

WATARU

15:30~16:15

キレイホットヨガ

ASAMI

10:45~11:30

ナチュラルヨガ

eri

12:30~13:15

フローピラティス

eri

13:30~14:15

TOPRIDE

KYANA

15:00~15:45

UBOUND

HIKARU

エクササイズ
投影

HOT

11:00~11:45

身体改善教室

12:00~12:45

パワービューティ
ホットヨガ

YUKI

12:30~13:15

フローピラティス

eri

13:45~14:30

リフレッシュヨガ

eri

土曜日

エクササイズ
投影

HOT

10:45~11:30

ナチュラルヨガ

eri

12:00~12:45

POWER

HIKARU

13:30~14:15

UBOUND

HIKARU

14:45~15:15

TOPRIDE

WATARU

15:30~16:15

キレイホットヨガ

ASAMI

10:45~11:30

ナチュラルヨガ

eri

12:30~13:15

フローピラティス

eri

13:30~14:15

TOPRIDE

KYANA

15:00~15:45

UBOUND

HIKARU

エクササイズ
投影

HOT

11:00~11:45

身体改善教室

12:00~12:45

パワービューティ
ホットヨガ

YUKI

12:30~13:15

フローピラティス

eri

13:45~14:30

リフレッシュヨガ

eri

日曜日

エクササイズ
投影

HOT

10:45~11:30

キレイホットヨガ

YUKI

12:00~12:45

パワービューティ
ホットヨガ

YUKI

12:30~13:15

フローピラティス

eri

13:45~14:30

リフレッシュヨガ

eri

エクササイズ
投影

HOT

11:00~11:45

身体改善教室

12:00~12:45

パワービューティ
ホットヨガ

YUKI

12:30~13:15

フローピラティス

eri

13:45~14:30

リフレッシュヨガ

eri

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



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
Soft Hot			
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。
Hot			
リラクゼーション ホットヨガ	☆	☆	リラクセスするためのヨガ。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。
Cheetah Step	☆	☆☆☆	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。
 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、しなやかで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。