

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
10:45～11:30 MEGADANZ 餌取 由真	10:30～11:15 パワービューティ ホットヨガ 松浦直子	10:30～11:15 ZUMBA 早川 みどり	10:45～11:30 キレイホットヨガ ERIS	11:00～11:30 RADICAL 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	10:30～11:15 ナチュラルヨガ SANA E		10:45～11:30 ナチュラルヨガ eri	11:00～11:45 身体改善教室	10:45～11:30 キレイホットヨガ YUKI
								11:00～11:45 FIGHTDO WATARU			
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 リラクゼーション ホットヨガ 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 RADICAL POWER HIKARU			12:00～12:45 パワービューティ ホットヨガ YUKI
										12:30～13:15 フロアーピラティス eri	
13:00～13:45 RADICAL 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 パワービューティ ホットヨガ 吉田 治子	13:00～13:30 TOPRIDE KYANA	13:15～14:00 キレイホットヨガ SHINOBU	12:50～13:10 Cheetah Step REINA				13:30～14:15 TOPRIDE KYANA	
							13:30～14:15 FIGHTDO REINA	13:30～14:15 パワーヨガ 玉島未紗紀	13:30～14:15 UBOUND HIKARU		13:45～14:30 リフレッシュヨガ eri
				14:00～14:45 MEGADANZ 甫木 あさみ							
14:15～15:00 身体改善教室	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			14:30～15:15 リラクゼーション ホットヨガ SHINOBU				14:45～15:15 TOPRIDE WATARU	14:30～15:15 リラクゼーション ホットヨガ ASAMI	15:00～15:45 UBOUND HIKARU
		今月のおすすめ Cheetah Step アイレクスオリジナルレッスンが初登場！ 20 分間のインターバルトレーニングです。 短時間で効率よくトレーニングができます。 皆と一緒に LET' STEP!!								15:30～16:15 キレイホットヨガ ASAMI	
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		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。			
19:00～19:30 GROUP CENTERGY WATARU	19:15～20:00 リラクゼーション ホットヨガ Wakako	19:15～19:45 MEGADANZ HIKARU	19:15～20:00 パワービューティ ホットヨガ SHINOBU	19:00～19:45 GROUP CENTERGY SHIHO		19:00～19:45 RADICAL POWER WATARU	19:30～20:15 リラクゼーション ホットヨガ eri				
19:45～20:30 FIGHTDO REINA		20:00～20:45 RADICAL POWER WATARU		20:00～20:30 FIGHTDO MAKIKO	19:30～20:15 パワーヨガ 林 美紀	20:00～20:30 UBOUND HIKARU					
20:45～21:30 TOPRIDE WATARU	20:30～21:15 キレイホットヨガ Wakako	21:00～21:20 Cheetah Step WATARU	20:30～21:15 リラクゼーション ホットヨガ SHINOBU	20:45～21:30 UBOUND MAKIKO	20:45～21:30 ナチュラルヨガ 林 美紀	20:45～21:30 GROUP CENTERGY WATARU	20:45～21:30 キレイホットヨガ eri				
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
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。