

アイレクス マイスタイル+24 白壁 レッスンスケジュール

2019 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		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											
11:00	11:00～11:45 MEGADANZ 餌取 由真	10:30～11:15 リフレッシュヨガ HORIBE	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 TOPRIDE 脇田将伍	10:45～11:30 リラクゼーション ホットヨガ AYA	10:30～11:15 GROUP CENTERGY SANA	10:45～11:30 フロアーピラティス 土田 真由	11:00～11:45 FIGHTDO 林 怜奈	11:00～11:45 GROUP CENTERGY kuru	10:45～11:30 キレイホットヨガ YUKI
12:00	12:00～12:30 UBOUND	12:00～12:45 キレイホットヨガ hirono	11:45～12:30 TOPRIDE	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 KENYA		
13:00	13:00～13:45 RADICAL POWER 金子 珠枝	13:30～14:15 リラクゼーション ホットヨガ ERIS	13:00～13:30 TOPRIDE 脇田将伍	13:15～14:00 パワーヨガ 吉田 治子	13:00～13:45 TOPRIDE 脇田将伍	13:15～14:00 キレイホットヨガ 松浦直子	13:00～13:30 UBOUND MAKIKO	13:30～14:15 パワービューティ ホットヨガ 玉島未紗紀	13:30～14:15 UBOUND KYANA	12:30～13:15 TOPRIDE 脇田将伍	
14:00	14:00～14:30 UBOUND 金子 珠枝		14:00～14:45 GROUP CENTERGY ALLY	14:30～15:15 フロアーピラティス 迫口 律子	14:00～14:45 MEGADANZ 南木 あさみ	14:30～15:15 リラクゼーション ホットヨガ 松浦直子	14:00～14:45 FIGHTDO MAKIKO			13:30～14:15 バレトン SHINOBU	
15:00								15:00～15:45 TOPRIDE KYANA		15:00～15:45 UBOUND	14:30～15:15 リフレッシュヨガ SHINOBU
16:00								15:30～16:15 キレイホットヨガ 上野 瑞恵			
18:00	18:20～18:50 TOPRIDE KYANA		18:20～18:50 TOPRIDE 脇田将伍		18:15～18:45 UBOUND KYANA		18:30～19:00 UBOUND 大津輝幸				
19:00	19:00～19:45 GROUP CENTERGY ALLY	19:15～20:00 キレイホットヨガ Wakako	19:00～19:45 RADICAL POWER YUNA	19:15～20:00 パワービューティー ホットヨガ	18:55～19:40 GROUP CENTERGY MAKIKO	19:30～20:15 パワーヨガ 林 美紀	19:15～20:00 RADICAL POWER 大津輝幸	19:30～20:15 リフレッシュヨガ ERI			
20:00	20:00～20:45 FIGHTDO 林 怜奈		20:10～20:55 MEGADANZ ERI		19:55～20:25 FIGHTDO MAKIKO		20:10～20:40 UBOUND KYANA				
21:00	21:00～21:30 TOPRIDE KYANA	20:30～21:15 フロアーピラティス Wakako	21:00～21:30 TOPRIDE 脇田将伍	20:30～21:15 ナチュラルボディ ヒーリング	20:45～21:30 UBOUND MAKIKO	20:45～21:30 ナチュラルヨガ 林 美紀	20:45～21:30 MEGADANZ EMIRU	20:45～21:30 キレイホットヨガ ERI			
22:00	※12月26日時点でのレッスン予定となります。 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。										
23:00											

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、ナチュラルボディヒーリング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、元にお戻しく下さい。
- 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。