

	月曜日		火曜日		水曜日			金曜日		土曜日		日曜日		
	暗闇/エキサイティング	HOT	暗闇/エキサイティング	HOT	暗闇/エキサイティング	HOT		暗闇/エキサイティング	HOT	暗闇/エキサイティング	HOT	暗闇/エキサイティング	HOT	
10:00							10:00							10:00
11:00	10:20～11:05 GROUP CENTERGY® RYO	10:30～11:15 ナチュラルヨガ novco	10:20～11:05 ボディメンテ YOSHITO	10:30～11:15 キレイホットヨガ TOMO	10:30～11:15 バレトン MAYUKO		11:00	10:30～11:00 UBOUND KURO	10:30～11:15 リフレッシュヨガ 上野 瑞恵	10:30～11:15 GROUP CENTERGY® KURO		10:30～11:15 ボディメンテ YOSHITO	10:30～11:15 キレイホットヨガ novco	11:00
12:00	11:25～11:55 FIGHTDO RYO	11:30～12:15 パワーヨガ novco	11:25～12:10 UBOUND YOSHITO	11:30～12:15 リラクゼーション ホットヨガ TOMO	11:30～12:00 TOPRIDE KURO	11:00～11:45 パワーヨガ AYA	12:00	11:30～12:00 POWER KURO	11:30～12:15 パワービューティ ホットヨガ MISA	11:45～12:15 MEGADANZ KURO		11:45～12:15 UBOUND YOSHITO	11:30～12:15 リラクゼーション ホットヨガ novco	12:00
13:00			13:00～13:45 MEGADANZ 藤枝光		13:15～14:00 FIGHTDO KEISHI		13:00	13:00～13:45 ボディメンテ KURO						13:00
14:00	13:30～14:15 TOPRIDE YOSHITO	13:30～14:15 リフレッシュヨガ HISAE		13:30～14:15 パワービューティ ホットヨガ MICHU		13:30～14:15 ナチュラルヨガ Fumika	14:00		13:30～14:15 キレイホットヨガ HISAE	13:30～14:15 UBOUND KURO		13:30～14:15 POWER YOSHITO		14:00
15:00							15:00			14:45～15:15 TOPRIDE KURO	14:30～15:15 リラクゼーション ホットヨガ 加藤美里	14:45～15:30 FIGHTDO YOSHITO	14:30～15:15 リフレッシュヨガ 迫ゆう子	15:00
16:00							16:00				15:45～16:30 パワービューティ ホットヨガ 加藤美里			16:00
18:00							18:00							18:00
19:00	18:50～19:35 ZUMBA® MIDORI	18:15～19:00 HOT ボディメンテ YOSHITO	18:50～19:35 TOPRIDE YOSHITO		19:00～19:45 UBOUND YOSHITO	18:30～19:15 キレイホットヨガ miho	19:00	19:15～20:00 GROUP CENTERGY® Ash	19:00～19:45 ナチュラルヨガ Chihiro					19:00
20:00	19:50～20:35 FIGHTDO KURO	19:15～20:00 キレイホットヨガ Chihiro	19:50～20:20 POWER TAKAHIRO	19:15～20:00 パワーヨガ 山田康子		19:30～20:15 リラクゼーション ホットヨガ miho	20:00	20:20～20:50 TOPRIDE Ash	20:15～21:00 リフレッシュヨガ Chihiro					20:00
21:00	21:00～21:30 UBOUND KURO	20:15～21:00 リラクゼーション ホットヨガ Chihiro	20:45～21:30 GROUP CENTERGY® TAKAHIRO	20:30～21:15 ナチュラルヨガ 山田康子	21:00～21:30 TOPRIDE YOSHITO	20:30～21:15 パワービューティ ホットヨガ KINOPPI	21:00	21:05～21:25 Cheetah Step						21:00
22:00							22:00							22:00
23:00							23:00							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、バレトン、GROUP CENTERGY、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。



アイレクス マイスタイル+24 豊明 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と行い、疲労回復に効果的です。
HOTボディメンテ	☆	☆	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。
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×暗闇studio

カテゴリー	難 度	強 度	内 容
GROUP CENTERGY 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。
ボディメンテ	☆	☆	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。
FIGHTDO ファイドウ	☆☆	☆☆☆	あらゆる格闘技系の動きを折り混ぜ、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。
RADICAL POWER 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。
MEGADANZ 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。
Cheetah Step チーターステップ	☆	☆☆☆	全力のトレーニング動作と休憩を交互に行う20分間の高強度インターバルトレーニングです。短時間で脂肪燃焼、さらに運動後は普段よりカロリーを多く消費する状態であるアフターバーン効果に期待ができます。短時間で効果を出したい方にオススメです。
TOPRIDE 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。
UBOUND 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。