

アイレクス マイスタイル+24豊明 レッスンスケジュール 2020年4月

【スタッフ在館時間のご案内】 木曜を除く平日/10:00～23:00 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		
	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
11:00	10:20～11:05 GROUP CENTERGY MISA	10:30～11:15 HOTボディメンテ HISAE	10:20～10:50 TOPRIDE YOSHITO	10:30～11:15 キレイホットヨガ TOMO	10:30～11:15 バレトン MAYUKO		10:50～11:20 UBOUND KENYA	10:30～11:15 リフレッシュヨガ MISA	10:30～11:15 GROUP CENTERGY SUZU	10:45～11:30 ナチュラルヨガ kei	10:30～11:00 TOPRIDE YOSHITO	10:45～11:30 マージナルフロー ヨガ Matchy	11:00
12:00	11:20～12:05 FIGHTDO KEISHI	11:30～12:15 パワービューティ ホットヨガ HISAE	11:25～12:10 UBOUND YOSHITO	11:30～12:15 リラクゼーション ホットヨガ TOMO	11:30～12:15 TOPRIDE KURO	11:00～11:45 パワーヨガ AYA	11:50～12:20 RACIAL POWER KENYA	11:30～12:15 パワーヨガ MISA	11:45～12:30 UBOUND KURO	12:00～12:45 ボディメンテ SUZU	12:00～12:45 MEGADANZ Matchy	12:15～13:00 キレイホットヨガ ゆう子	12:00
13:00	12:45～13:15 TOPRIDE YOSHITO	12:45～13:30 リラクゼーション ホットヨガ MISA	12:30～12:45 MEGADANZ エLEMENT 12:45～13:15 MEGADANZ 藤枝光			12:00～12:45 リフレッシュヨガ AYA		12:30～13:15 ボディメンテ HISAE					13:00
14:00	14:00～14:30 UBOUND YOSHITO	14:00～14:45 キレイホットヨガ MISA	14:00～14:30 FIGHTDO YOSHITO	13:30～14:15 パワービューティ ホットヨガ MICHU	13:30～14:00 RACIAL POWER KENYA	13:30～14:15 ナチュラルヨガ Fumika	13:25～14:10 GROUP CENTERGY MISA	13:30～14:15 ナチュラルヨガ HISAE	13:30～14:15 FIGHTDO KURO		13:30～14:15 RACIAL POWER YOSHITO		14:00
15:00				14:30～15:15 リラクゼーション ホットヨガ MICHU		14:30～15:15 リフレッシュヨガ Fumika	14:30～15:00 TOPRIDE YOSHITO		15:00～15:30 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 UBOUND YOSHITO		15:00
16:00										15:45～16:30 パワービューティ ホットヨガ 加藤美里		16:15～17:00 パワーヨガ Yasuko	16:00
18:00													18:00
19:00	19:00～19:45 GROUP CENTERGY SUZU	18:30～19:15 リラクゼーション ホットヨガ TERUMI	19:00～19:45 TOPRIDE KURO		18:45～19:15 UBOUND KENYA	18:30～19:15 キレイホットヨガ miho	19:10～19:40 FIGHTDO YOSHITO	19:00～19:45 ボディメンテ SUZU					19:00
20:00	20:00～20:30 TOPRIDE KURO	19:30～20:15 パワービューティ ホットヨガ Chihiro		19:15～20:00 パワーヨガ Yasuko	19:30～20:00 TOPRIDE YOSHITO	19:30～20:15 リラクゼーション ホットヨガ miho	20:00～20:45 UBOUND KENYA	20:00～20:45 ナチュラルヨガ Chihiro					20:00
21:00	20:45～21:30 ZUMBA MIDORI	20:30～21:15 キレイホットヨガ Chihiro	20:10～20:55 FIGHTDO RYO	20:30～21:15 ナチュラルヨガ Yasuko	20:15～21:00 MEGADANZ 篠原ゆきえ	20:30～21:15 パワービューティ ホットヨガ arisa							21:00
22:00	21:45～22:15 UBOUND KURO		21:20～22:05 GROUP CENTERGY RYO	21:30～22:15 ボディメンテ SUZU	21:15～22:00 RACIAL POWER KENYA	21:30～22:15 キレイホットヨガ arisa	21:15～22:00 TOPRIDE YOSHITO	21:10～21:55 リフレッシュヨガ Chihiro					22:00
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、ボディメンテ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。
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。
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。
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。
マーシャルフロー ヨガ	☆	☆	音楽に合わせてながら、ヨガの様々なポーズと格闘技の動きを合わせて行うプログラムです。しなやかさと力強さを身につけ集中力と穏やかさを感じることで、心身ともにメリハリのある日々を実現していきます。
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。
MEGADANZ エレメント	☆	☆	メガダンスレッスンで行う様々な動きの説明を細かくご紹介させていただきます。メガダンスが初めての方はもちろんダンステクニックを向上したい方にもオススメです。
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。
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。