

アイレクス マイスタイル+24豊明 年末年始特別レッスンスケジュール

【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

12月24日(日)			12月25日(月)			12月26日(火)			12月27日(水)		
エキサイティング	暗闇スタジオ	HOTスタジオ	エキサイティング	暗闇スタジオ	HOTスタジオ	エキサイティング	暗闇スタジオ	HOTスタジオ	エキサイティング	暗闇スタジオ	HOTスタジオ
10:30～11:15 CENTERGY NAMIKI		10:45～11:30 マーシャルフロー ヨガ Matchy	10:30～11:15 CENTERGY MISA		10:30～11:15 身体改善教室 HISAE		10:45～11:30 TOPRIDE 45分拡大 HISAE	10:30～11:15 キレイホットヨガ HIROKO	10:30～11:15 フロアピラティス HIROKO		10:20～11:05 代謝アップヨガ 山下真澄
12:00～12:45 MEGADANZ Matchy	11:45～12:30 TOPRIDE 45分拡大 J	12:05～12:50 冬ヨガ ゆう子	11:45～12:15 LESMILLS BODYATTACK KOSSY	11:35～12:20 【常温】 全身引き締めヨガ MISA	11:40～12:25 マーシャルフロー ヨガ HISAE	11:45～12:15 UBOUND UG		11:45～12:30 瞑想ヨガ MISA	11:35～12:20 バレトン HIROKO	11:40～12:00 Beauty Line HISAE	11:25～12:10 リフレッシュヨガ MISA
13:15～14:00 LESMILLS BODYATTACK バックナンバーMIX NAMIKI	12:50～13:10 くびれメイク J		12:45～13:15 FIGHTDO KOSSY		12:45～13:30 パワービューティ ホットヨガ CHIE	13:00～13:45 CENTERGY MISA		13:05～13:50 キレイホットヨガ MICHI		12:20～13:05 【常温】太陽礼拝ヨガ MISA	12:30～13:15 ナチュラルヨガ HISAE
14:30～15:15 FIGHTDO バックナンバーMIX NAMIKI		15:00～15:45 リフレッシュヨガ KUMIKO	13:35～14:20 K-POPダンス Chihiro		14:00～14:45 リラクゼーション ホットヨガ CHIE			14:10～14:55 代謝アップヨガ 加藤美里	13:30～14:15 MEGADANZ NAHO		13:35～14:20 パワーヨガ TAKAHIRO
		16:15～17:00 アロマナチュラルヨガ Yasuko							14:35～15:05 FIGHTDO NAHO		
★Special Guest★			18:35～19:20 CENTERGY NAMIKI		18:30～19:15 ナチュラルヨガ 都美香	19:00～19:45 FIGHTDO KURO	19:15～19:45 TOPRIDE J	18:30～19:15 リフレッシュヨガ KUMIKO	18:25～19:10 フロアピラティス 篠原ゆきえ		18:30～19:15 リラクゼーション ホットヨガ miho
12/25 (月) 担当:KOSSY アイレクススポーツクラブ春日井店からKOSSYが初登場! 今回はBODYATTACKとFIGHTDOの2本立て!盛り上がること間違いなしです!! 担当:YOSHITO 1年に1度しか帰って来ないと有名なYOSHITOが周年スケジュールに続き今年2回 目のカムバック!!YOSHITOと一緒に最高のクリスマスを過ごしましょう!!			19:40～20:10 POWER YOSHITO	19:30～20:15 【常温】ナチュラルヨガ TAKAHIRO	19:35～20:20 肩こり改善ヨガ Chihiro	20:05～20:50 LESMILLS BODYATTACK KURO	20:15～20:35 Beauty Line J	19:35～20:20 パワーヨガ 加藤美里	19:30～20:30 ZUMBA 60分拡大 篠原ゆきえ		19:35～20:20 キレイホットヨガ miho
12/26 (火) 担当:KURO 今回も大人気インストラクターKUROが登場!! 恒例のFIGHTDOとBODYATTACKの2本立てで豊明を盛り上げてくれます! ご予約はお早めに!!			20:30～21:15 UBOUND YOSHITO&NAMIKI		20:40～21:25 ミュージック フローヨガ Chihiro	21:10～21:55 ZUMBA Mi-ko		20:40～21:25 腸活ヨガ 加藤美里	20:50～21:35 CENTERGY TAKAHIRO		20:40～21:25 ヨガピラティス Chihiro
12/29 (金) 担当:紗瑛良 白壁店から紗瑛良がカムバック!! 2023年を紗瑛良と一緒に締めくくしましょう!! ※その他にもコラボレッスンや通常レッスンにはない特別なヨガレッスンも用意して おります。皆さまのご参加をお待ちしております。			21:35～22:20 FIGHTDO NAMIKI		21:45～22:30 リラクゼーション ホットヨガ NAHO			21:45～22:30 パワーヨガ NAHO	21:55～22:25 LESMILLS BODYATTACK TAKAHIRO		21:45～22:30 骨盤調整ヨガ Chihiro

アイレクス マイスタイル+24豊明 年末年始特別レッスンスケジュール

【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

	12月29日(金)			2024年1月5日(金)			2024年1月6日(土)		
	エキサイティング	暗闇スタジオ	HOTスタジオ	エキサイティング	暗闇スタジオ	HOTスタジオ	エキサイティング	暗闇スタジオ	HOTスタジオ
10:00									
11:00	10:30～11:00 UBOUND HISAE		10:30～11:15 月礼拝 Chihiro	10:30～11:00 UBOUND HISAE		10:30～11:15 太陽礼拝 ゆう子	10:40～11:10 RADICAL POWER TAKAHIRO		10:30～11:15 ナチュラルヨガ kei
12:00	11: 35～12:05 FIGHTDO NAMIKI	11:30～12:00 TOPRIDE HISAE	11:35～12:20 デトックスヨガ Chihiro	11: 35～12:05 FIGHTDO NAMIKI	11:30～12:00 TOPRIDE HISAE	11:35～12:20 ヨガニドラ ゆう子	11:35～12:20 UBOUND NAHO		11:45～12:30 パワーヨガ kei
13:00	13:00～13:45 ZUMBA Mi-ko		12:40～13:25 キレイホットヨガ yumiko	13:00～13:45 ZUMBA Mi-ko		12:40～13:25 キレイホットヨガ yumiko	12:40～13:25 FIGHTDO NAHO		13:00～13:45 アロマリフレッシュヨガ 加藤美里
14:00			14:00～14:45 パワービューティ ホットヨガ HIROKO			14:00～14:45 パワービューティ ホットヨガ HIROKO	14:15～15:00 MEGADANZ 加藤美里		
15:00									15:15～16:00 ナチュラルヨガ TAKAHIRO
16:00									16:25～17:10 パワーヨガ TAKAHIRO
18:00									
19:00	19:00～19:30 UBOUND 紗瑛良		18:30～19:15 ナチュラルヨガ TERUMI	19:00～19:30 UBOUND NAMIKI		18:30～19:15 ナチュラルヨガ TERUMI			
20:00	20:00～20:45 FIGHTDO 紗瑛良	19:50～20:35 【常温】身体改善教室 UG	19:35～20:20 リフレッシュヨガ TERUMI	20:00～20:30 RADICAL POWER NAMIKI	19:50～20:35 【常温】身体改善教室 UG	19:35～20:20 リフレッシュヨガ TERUMI			
21:00	21:10～22:10 MEGADANZ 60分拡大 TAKAHIRO	21:15～21:45 TOPRIDE J	20:40～21:25 ミュージックフローヨガ Chihiro	20:50～21:35 MEGADANZ TAKAHIRO	21:15～21:45 TOPRIDE J	20:40～21:25 ヨガピラティス Chihiro			
22:00			21:45～22:30 筋膜リリースヨガ Chihiro	21:55～22:25 FIGHTDO TAKAHIRO		21:45～22:30 月ヨガ Chihiro			
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。
- 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しております。(有料)
- レッスン開始時間以降は、ご入室いただけません。
- ヨガ、バレトン、ルーシーダットン、GROUP CENTERGY、身体改善教室、筋膜リリースストレッチ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、譲り合ってご利用ください。
- 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。