

アイレクス マイスタイル+24白壁 レッスンスケジュール 2023年4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
	10:30～11:15 パワービューティー ホットヨガ あすか	10:30～11:15 ZUMBA 早川みどり			10:45～11:30 リラクゼーション ホットヨガ AYA	10:45～11:30 フロアピラティス 土田 真由	10:45～11:30 パワービューティー ホットヨガ AYA		10:45～11:30 パワービューティー ホットヨガ ASAMI	10:30～11:00 TOPRIDE IYORI	10:45～11:30 キレイホットヨガ ASAMI
11:15～11:45 TOPRIDE IYORI			11:15～12:00 キレイホットヨガ SHINOBU	11:00～11:45 バレトン YUUKA		11:45～12:30 UBOUND 土田 真由		11:30～12:15 FIGHTDO YUHO		11:30～12:15 LES MILLS BODYATTACK MEGU	
12:30～13:00 UBOUND エキサイティング YUHO	11:45～12:30 リラクゼーション ホットヨガ あすか	11:45～12:30 MEGADANZ 早川みどり			12:00～12:45 パワービューティー ホットヨガ AYA		12:00～12:45 キレイホットヨガ AYA		12:00～12:45 リラクゼーション ホットヨガ ASAMI		12:00～12:45 パワービューティー ホットヨガ ASAMI
13:30～14:00 POWER スタッフ	13:15～14:00 ナチュラルヨガ MINORI	13:00～13:45 GROUP CENTERGY YUHO	12:30～13:15 リラクゼーション ホットヨガ SHINOBU	12:30～13:15 FIGHTDO KEISHI		13:00～13:45 ZUMBA IYORI	13:15～14:00 リラクゼーション ホットヨガ 中山律子	12:45～13:15 POWER YUHO		12:45～13:30 UBOUND エキサイティング IYORI	
		14:15～14:45 LES MILLS BODYATTACK YUHO	13:45～14:30 ナチュラルヨガ MINORI	14:00～14:45 MEGADANZ 甫木あさみ		14:15～14:45 DARK FOX スタッフ		13:45～14:30 GROUP CENTERGY YUHO	13:15～14:00 ナチュラルヨガ ASAMI		13:30～14:15 フロアピラティス SHINOBU
				15:05～15:50 ZUMBA Kana			15:00～17:30 リラックス ホット溶岩浴		15:00～17:30 リラックス ホット溶岩浴		14:45～15:30 リフレッシュヨガ SHINOBU
20:40～21:25 【週替わりレッスン】 3日 FIGHT DO 10日 BODY ATTACK 17日 FIGHT DO 24日 BODY ATTACK	15:00～18:45 リラックス ホット溶岩浴		15:00～18:45 リラックス溶岩浴		15:00～18:45 リラックス溶岩浴						16:00～17:30 リラックス溶岩浴
18:55～19:40 GROUP CENTERGY YUHO	19:15～20:00 リラクゼーション ホットヨガ カヨ	19:00～19:30 TOPRIDE IYORI	19:10～19:55 フロアピラティス SHINOBU	19:00～19:20 Beauty Line スタッフ		18:35～19:20 フロアピラティス 篠原ゆきえ	18:15～19:00 キレイホットヨガ ユナ				
20:00～20:30 UBOUND エキサイティング IYORI		20:00～20:45 GROUP CENTERGY YUHO		19:55～20:25 LES MILLS BODYATTACK KOSSY	19:30～20:15 リフレッシュヨガ ユナ	19:40～20:25 MEGADANZ 篠原ゆきえ	19:35～20:20 パワービューティー ホットヨガ ユナ				
20:50～21:35 週替わり YUHO	20:30～21:15 キレイホットヨガ カヨ	21:05～21:35 POWER YUHO	20:30～21:15 リラクゼーション ホットヨガ SHINOBU	20:50～21:20 FIGHTDO KOSSY	20:45～21:30 キレイホットヨガ ユナ	21:00～21:30 UBOUND IYORI	20:50～21:35 リラクゼーション ホットヨガ SHINOBU				

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。
- 水曜日15:05～「ZUMBA」をご参加されるデイトタイムの会員の方はチェックアウト時間にご注意ください。

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。