

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10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
10:00-11:00 エキサイティング プロジェクション HOT	10:30~11:15 キレイホットヨガ 祖父江麻紀	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	10:30~11:00 TOERIDE YUHO	10:45~11:30 キレイホットヨガ ASAMI
11:00-12:00 11:15~11:45 UBOUND エキサイティング YUHO	11:35~12:20 リラクゼーション ホットヨガ 祖父江麻紀	11:00~11:45 バレトン YUUKA	11:00~11:45 リラクゼーション ホットヨガ AYA	10:45~11:30 パワービューティー ホットヨガ AYA	11:30~12:15 LesMILLS BODYATTACK YUHO
12:00-13:00 12:05~12:50 GROUP CENTERGY MINORI	11:45~12:30 MEGADANZ 早川みどり	11:45~12:30 リラクゼーション ホットヨガ SHINOBU	11:45~12:30 UBOUND 土田 真由	12:00~12:45 リラクゼーション ホットヨガ AYA	12:00~12:45 パワービューティー ホットヨガ ASAMI
13:00-14:00 13:20~13:50 POWER 紗瑛良	13:00~13:45 GROUP CENTERGY NANAKO	12:30~13:15 リラクゼーション ホットヨガ SHINOBU	12:00~12:45 パワービューティー ホットヨガ AYA	12:45~13:15 DARWIN OX スタッフ	12:45~13:15 UBOUND エキサイティング NANAKO
14:00-15:00 14:15~14:45 TOPRIDE YUHO	14:15~14:45 LesMILLS BODYATTACK YUHO	13:15~14:00 フロアピラティス AYA	13:00~13:45 ZUMBA 黒岩	13:15~14:00 リラクゼーション ホットヨガ 中山律子	13:20~14:05 フロアピラティス SHINOBU
15:00-16:00 15:00~18:45 リラックス ホット溶岩浴	13:45~14:30 ナチュラルヨガ MINORI	13:50~14:35 MEGADANZ 浦木あさみ	14:15~14:45 DARWIN OX スタッフ	13:15~14:00 ナチュラルヨガ megu	14:15~15:00 POWER 紗瑛良
16:00-17:00 15:00~18:45 リラックス ホット溶岩浴	14:55~15:40 ZUMBA Kana	15:00~17:30 リラックス溶岩浴	14:55~15:40 ZUMBA Kana	15:00~17:30 リラックス ホット溶岩浴	14:35~15:20 リフレッシュヨガ SHINOBU
17:00-18:00 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	18:15~19:00 身体改善教室 YUHO	15:00~17:30 リラックス ホット溶岩浴	15:30~16:00 DARWIN OX スタッフ	16:00~17:30 リラックス溶岩浴
18:00-19:00 19:00~19:30 TOPRIDE YUHO	19:00~19:20 BeautyLine スタッフ	19:00~19:45 LesMILLS BODYATTACK HANA	18:45~19:30 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	
19:00-20:00 19:15~20:00 リラクゼーション ホットヨガ カヨ	20:00~20:45 GROUP CENTERGY YUHO	19:10~19:55 フロアピラティス SHINOBU	19:50~20:35 MEGADANZ 篠原ゆきえ	19:35~20:20 パワービューティー ホットヨガ 海野	
20:00-21:00 20:00~20:30 UBOUND エキサイティング 紗瑛良	20:30~21:15 キレイホットヨガ カヨ	20:05~20:50 FIGHTDO YUHO	20:55~21:40 GROUP CENTERGY NANAKO	20:50~21:35 リラクゼーション ホットヨガ 海野	
21:00-22:00 20:50~21:20 FIGHTDO 紗瑛良	21:05~21:35 POWER YUHO	21:10~21:40 UBOUND NANAKO			

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14:55~「ZUMBA」をご参加されるデイト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。