

アイレクス マイスタイル+24白壁 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/10:00~22:00 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)	12月29日(金)	2024年1月5日(金)	2024年1月6日(土)
10:00	暗闇/エキサイティング	暗闇/エキサイティング	暗闇/エキサイティング	暗闇/エキサイティング	暗闇/エキサイティング	暗闇/エキサイティング	暗闇/エキサイティング
11:00	HOT 11:00~11:45 ZUMBA Yuka	HOT 11:15~11:45 UBOUND エキサイティング YUHO	HOT 10:30~11:15 デトックスヨガ 祖父江麻紀	HOT 11:15~12:00 ミュージック フロアヨガ Chihiro	HOT 11:00~11:45 バレトン RIE	HOT 10:45~11:30 バレトン 土田 真由	HOT 10:45~11:30 ミュージック フロアヨガ Chihiro
12:00	HOT 12:15~13:15 BODYATTACK60 NANAOKO	HOT 12:05~12:50 CENERGY MINORI	HOT 11:35~12:20 代謝アップヨガ 祖父江麻紀	HOT 11:45~12:30 MSCADANZ 早川みどり	HOT 12:15~13:00 CENERGY RIE	HOT 11:45~12:30 UBOUND つっちーMIX 土田 真由	HOT 11:30~12:15 LES MILLS BODYATTACK IYORI
13:00	HOT 13:20~14:05 フロアピラティス SHINOBU	HOT 13:15~13:45 POWER 紗瑛良	HOT 13:15~14:00 ナチュラルヨガ MINORI	HOT 12:30~13:15 月礼拝 Chihiro	HOT 12:55~13:40 フロアピラティス AYA	HOT 12:00~12:45 太陽礼拝 Yuka	HOT 12:00~12:45 骨盤調整ヨガ Chihiro
14:00	HOT 14:15~15:00 POWER 紗瑛良	HOT 14:05~14:35 TOPRIDE YUHO	HOT 13:45~14:30 骨盤調整ヨガ MINORI	HOT 13:50~14:35 MSCADANZ 南木あさみ	HOT 13:00~13:45 ZUMBA 黒岩	HOT 13:15~14:00 肩こり解消ヨガ 中山律子	HOT 13:15~14:00 リラクゼーション ホットヨガ 中山律子
15:00	HOT 14:35~15:20 太陽礼拝 SHINOBU	HOT 15:00~18:45 リラククス ホット溶岩浴	HOT 15:00~18:45 リラククス ホット溶岩浴	HOT 15:00~18:45 リラククス溶岩浴	HOT 15:00~17:30 リラククス溶岩浴	HOT 15:00~17:30 リラククス ホット溶岩浴	HOT 15:00~17:30 リラククス ホット溶岩浴
16:00	HOT 16:00~17:30 リラククス溶岩浴	HOT 16:00~17:30 リラククス溶岩浴	HOT 16:00~17:30 リラククス溶岩浴	HOT 16:00~17:30 リラククス溶岩浴	HOT 16:00~17:30 リラククス溶岩浴	HOT 16:00~17:30 リラククス溶岩浴	HOT 16:00~17:30 リラククス溶岩浴
17:00	HOT 17:00~18:30 リラククス溶岩浴	HOT 17:00~18:30 リラククス溶岩浴	HOT 17:00~18:30 リラククス溶岩浴	HOT 17:00~18:30 リラククス溶岩浴	HOT 17:00~18:30 リラククス溶岩浴	HOT 17:00~18:30 リラククス溶岩浴	HOT 17:00~18:30 リラククス溶岩浴
18:00	HOT 18:00~19:30 リラククス溶岩浴	HOT 18:00~19:30 リラククス溶岩浴	HOT 18:00~19:30 リラククス溶岩浴	HOT 18:00~19:30 リラククス溶岩浴	HOT 18:00~19:30 リラククス溶岩浴	HOT 18:00~19:30 リラククス溶岩浴	HOT 18:00~19:30 リラククス溶岩浴
19:00	HOT 19:00~19:30 リラククス溶岩浴	HOT 19:00~19:30 リラククス溶岩浴	HOT 19:00~19:30 リラククス溶岩浴	HOT 19:00~19:30 リラククス溶岩浴	HOT 19:00~19:30 リラククス溶岩浴	HOT 19:00~19:30 リラククス溶岩浴	HOT 19:00~19:30 リラククス溶岩浴
20:00	HOT 20:00~20:30 リラククス溶岩浴	HOT 20:00~20:30 リラククス溶岩浴	HOT 20:00~20:30 リラククス溶岩浴	HOT 20:00~20:30 リラククス溶岩浴	HOT 20:00~20:30 リラククス溶岩浴	HOT 20:00~20:30 リラククス溶岩浴	HOT 20:00~20:30 リラククス溶岩浴
21:00	HOT 21:00~21:30 リラククス溶岩浴	HOT 21:00~21:30 リラククス溶岩浴	HOT 21:00~21:30 リラククス溶岩浴	HOT 21:00~21:30 リラククス溶岩浴	HOT 21:00~21:30 リラククス溶岩浴	HOT 21:00~21:30 リラククス溶岩浴	HOT 21:00~21:30 リラククス溶岩浴
22:00	HOT 22:00~22:30 リラククス溶岩浴	HOT 22:00~22:30 リラククス溶岩浴	HOT 22:00~22:30 リラククス溶岩浴	HOT 22:00~22:30 リラククス溶岩浴	HOT 22:00~22:30 リラククス溶岩浴	HOT 22:00~22:30 リラククス溶岩浴	HOT 22:00~22:30 リラククス溶岩浴
23:00	HOT 23:00~23:30 リラククス溶岩浴	HOT 23:00~23:30 リラククス溶岩浴	HOT 23:00~23:30 リラククス溶岩浴	HOT 23:00~23:30 リラククス溶岩浴	HOT 23:00~23:30 リラククス溶岩浴	HOT 23:00~23:30 リラククス溶岩浴	HOT 23:00~23:30 リラククス溶岩浴

ヨガ特別レッスン
12月26日(火)、1月5日(金)
【ミュージックフロアヨガ】
音楽に合わせて流れるようにポーズを取っていきます。
12月26日(火)
【月礼拝】
左右に大きくゆったりと行います。

Special guest
KEISHI
10月ぶりに登場! 大人気レッスンをまたとないこの機会に是非!
UG
お待ちせしました! 遂にUGが白壁に帰ってくる! ダイナミックなレッスンをお見逃しなく!

Special guest
YURIKO
元気でパワフルなレッスンにあなたも笑顔になる事間違いなし!!

ヨガ特別レッスン
12月29日(金)、1月5日(金)
【骨盤調整ヨガ】
骨盤周りの筋肉にフォーカスしたヨガです。
12月29日(金)
【肩こり解消ヨガ】
肩まわりをほぐし、血流を良くします。

YUHOスペシャルレッスン
12月29日(金)
【自重トレーニング】
テーマは108回! 除夜の鐘の数だけ筋トレしましょう!

ヨガ特別レッスン
12月24日(日)、12月29日(金)
【太陽礼拝】
呼吸に合わせて、一連のヨガのポーズを繰り返し行います。
12月25日(月)、1月6日(土)
【デトックスヨガ】
身体調整と心身の浄化、心と体をすっきりデトックスしましょう。
12月25日(月)
【代謝アップヨガ】
シェイプアップ目的の方にはおすすめです。ヨガで体を引き締めましょう。

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。