

アイレクスDUO | 2024年 年末年始特別レッスントイムスケジュール

	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							
11:00	10:30~11:30 月礼拝 SUZU	10:30~11:30 リフレッシュヨガ 長田奈美子	女性専用 10:30~11:30 アロマリラックスヨガ 真理	女性専用 10:30~11:15 美尻ヨガ 長田奈美子	女性専用 10:30~11:30 肩こり・腰痛改善ヨガ 中西直子	女性専用 10:30~11:30 はじめての リフレッシュヨガ 中西直子	女性専用 10:30~11:30 脂肪燃焼ヨガ 長田奈美子
12:00	12:00~13:00 溶岩リラックスタイム	12:00~13:00 溶岩リラックスタイム	12:00~13:00 溶岩リラックスタイム	12:00~13:00 溶岩リラックスタイム	12:00~13:00 溶岩リラックスタイム	12:00~13:00 溶岩リラックスタイム	12:00~13:00 溶岩リラックスタイム
13:00							
14:00	13:30~14:30 リラックスヨガ SUZU	13:30~14:15 メンテナンスヨガ 長田奈美子	女性専用 13:30~14:15 ストレッチポールピラティス 藤田富美子	13:30~14:30 デトックスフローヨガ 波多野恵美子	13:30~14:15 メンテナンスヨガ 菅谷享平	13:30~14:15 メンテナンスヨガ 真理	13:30~14:30 リフレッシュヨガ 藤田富美子
15:00	プログラム参加時の注意事項 <ul style="list-style-type: none"> ●ご参加には、WEB予約が必要です。 ●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。 ●レッスン開始後は、ご参加いただけません。 ●スタジオ内では、私語・談笑はご遠慮ください。 ●場所取りはご遠慮いただき、譲り合ってください。 ●スタジオ参加の際、バスタオル・フェイスタオル・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。 						
16:00							
17:00							
18:00							
19:00		18:15~19:15 溶岩リラックスタイム	女性専用 19:00~20:00 フローヨガ 鈴木早苗	18:15~19:15 溶岩リラックスタイム	18:15~19:15 溶岩リラックスタイム	18:15~19:15 溶岩リラックスタイム	
20:00		女性専用 19:30~20:30 アロマで心の デトックスヨガ Chiha		女性専用 19:30~20:15 リフレッシュヨガ 藤田富美子	19:30~20:15 メンテナンスヨガ SUZU	19:30~20:15 メンテナンスヨガ 竹下照子	
21:00			20:15~21:00 はじめてのパワーヨガ 安藤ゆきの	20:30~21:30 ほぐしヨガ 藤田富美子	20:30~21:30 デトックスフローヨガ SUZU	20:30~21:30 はじめての リフレッシュヨガ 竹下照子	
22:00							

12月28日(木) 休館日

12月30日~1月3日 休館日

プログラム紹介	定員	強度
リラックスヨガ		★
アロマで心のデトックスヨガ		★
アロマリラックスヨガ		★
メンテナンスヨガ(定員18名)		★
ほぐしヨガ		★
ストレッチポールピラティス(定員18名)		★★
フローヨガ		★★
肩こり・腰痛改善ヨガ		★★
はじめてのリフレッシュヨガ		★★
月礼拝		★★★
リフレッシュヨガ		★★★
デトックスフローヨガ		★★★
はじめてのパワーヨガ		★★★★
美尻ヨガ		★★★★
脂肪燃焼ヨガ		★★★★

特別レッスンスケジュールは**パーソナル会員・ジム24会員様は1,100円**にてご参加いただけます。