

# アイレクス マイスタイル豊田 GW特別レッスンタイムスケジュール

5/1(水)			5/3(金)			5/4(土)			5/5(日)			5/6(月)			5/7(火)		
エキサイティング	ホット&ダーク	プール	エキサイティング	ホット&ダーク	プール	エキサイティング	ホット&ダーク	プール	エキサイティング	ホット&ダーク	プール	エキサイティング	ホット&ダーク	プール	エキサイティング	ホット&ダーク	プール
10:00																	
10:30~11:15		10:30~11:00 ウォーターシェイプ 兵藤麻衣		10:30~11:00 ダークBOX スタッフ	10:45~11:15 ウォーターシェイプ 兵藤麻衣	10:30~11:15 ZUMBA 恒川 翔		10:00~12:00 スイミング スクール 全コース 使用不可		10:30~11:30 アロマホットヨガ HOTYOGA IZUMI	10:30~11:00 おはようストレッチ		10:30~11:15 ウォーターシェイプ saeko				10:30~11:15 ウォーターシェイプ saeko
11:00		11:15~11:45 水なれ 兵藤麻衣	11:00~11:45 ZUMBA 光岡真紀		11:30~12:00 ゆっくり泳ごう 兵藤麻衣				11:00~11:30 POWER MAI	レモン ラヴィンサラ の香り		11:15~12:15 おひるね ホットヨガ 奥地力	11:00~11:45 かんたんステップ 村岡雅恵				11:20~11:50 筋膜リリースストレッチ 小村美友貴
11:35~12:05	11:45~12:45 アロマ ホットヨガ IZUMI	1日限定の 特別 レッスン!	12:05~12:50 かんたんエアロ saeko	12:15~13:15 身体改善ヨガ 奥地力	25M オンリー!	12:15~13:00 GROUP CENTERGY TOMOKA		12:00~13:00 スイミングスクール 2コース使用不可	12:00~12:45 UBOUND SAYAKA	5/5(日) 12:00~ ご自由に お入りく ださい!	12:00~15:00 ホット ストレッチ	12:30~13:15 ゆっくりのんびりヨガ 北尾千恵子	1日限りの特別レッスン	12:15~13:00 ZUMBA 順菜			12:15~13:00 マーシャルフロー ホットヨガ
12:00				1時間!!					13:15~14:15 パワー ホットヨガ 清沢ミカ			13:40~14:25 GROUP CENTERGY CHIAKI	女性限定!	13:20~14:05 パワーヨガ 奥地力			13:00~13:45 スイムトレーニング スタッフ
12:30~13:15		13:30~14:15 スイムトレーニング 兵頭麻衣	13:15~14:00 リフレッシュヨガ 北尾千恵子	13:30~14:15 スイムトレーニング 兵頭麻衣		13:30~14:00 筋膜リリースストレッチ スタッフ		13:05~13:50 はじめて4泳法 スタッフ	13:15~14:00 FIGHT DO MAI			13:30~13:50 ピーチヒップ 小村美友貴		13:45~14:45 パワー ホットヨガ TAKAHIRO			
13:00			14:30~15:00 UBOUND SAYAKA	14:30~15:30 リフレッシュ ホットヨガ miho	50M オンリー!	14:45~15:30 MEGADANZ 加藤美里		1日限りの特別 レッスン!	14:30~15:00 スイムトレーニング IYORI	5/5(日) 12:00~UB 13:15~FD バックナンバー実施!		14:45~15:30 MEGADANZ コラボ		14:25~15:10 腸活セミナー 勝家			
13:30~14:15	14:35~15:05 GROUP CENTERGY TAKAHIRO	25Mオンリーで 泳ぎ込みします!				15:50~16:35 アロマヨガ 加藤美里			15:30~16:30 パワー ホットヨガ 清沢ミカ			TAKAHIRO & LAINA		特別レッスン限定③ 勝家トレーナーによる 腸活セミナー			
14:00			17:00~17:45 FIGHT DO YURIKO	2本実施! YURIKOと 一緒に 最後まで 追い込もう		16:55~17:55 ナチュラル ホットヨガ 加藤美里		15:00~19:00 スイミング スクール 全コース 使用不可	16:00~17:00 歩き方改善 セミナー 勝家	特別レッスン限定② 勝家トレーナーによる 歩き方改善セミナー 5/5(日) 16:00~ 歩く姿勢・フォームをみ なおし動作の基本を習得 自身のトレーニングや生 活習慣を変えよう!		17:00~17:45 POWER WATARU	女性限定!	15:00~19:00 スイミング スクール 全コース 使用不可			5/7(火) 14:25~ 腸の動き・重要性を理解し 整え方や食事改善をご案内!
14:35~15:05			18:15~19:00 GROUP CENTERGY YURIKO			18:30~19:00 POWER TAKAHIRO		15:00~19:00 スイミング スクール 全コース 使用不可	17:15~17:45 BODY ATTACK IYORI			18:15~19:00 FIGHT DO WATARU	WATARUの パワフルさ についてこ れるか!!				
15:00									18:15~19:00 ZUMBA IYORI								
16:00																	
17:00																	
18:00																	
19:00																	
19:25~19:55	19:45~20:30 リフレッシュヨガ saco																
20:00	20:15~21:00 FIGHT DO TAKAHIRO & UG																
21:00	21:20~22:05 BODY ATTACK TAKAHIRO & UG																
22:00																	
23:00																	

**2024年度GW特別スケジュール目玉レッスン!**

土橋悠司(UG 豊明) 5/1      瀧川裕莉子(春日井 YURIKO) 5/3

20:15~ FIGHT DO      17:00~ FIGHT DO

20:20~ BODY ATTACK      18:15~ GROUP CENTERGY

伊藤航(WATARU 覚王山) 5/6

17:00~ POWER      18:15~ FIGHT DO

**5/3(金)~6(月)浴室・ロッカーチェックアウト 20:00**

**プログラムについて**

- ・スタジオおよびプールプログラム参加は事前予約制となります。会員マイページもしくは館内の専用端末からご予約ください。
- ・ヨガをご予約の際は、レッスン名が「ヨガ特別レッスン」になっております。
- ・ホットヨガをご予約の際は、レッスン名が「ホットヨガ特別レッスン」になっております。
- ・セミナーをご予約の際は、レッスン名が「セミナー特別レッスン」になっております。
- ・★...通常のレッスンと時間、担当者、内容に変更があるプログラムです。

セルフ営業 23:00

セルフ営業 23:00