

アイレックススポーツクラブ豊橋ミラまち+24 GW特別レッスンスケジュール 5月1日(水)~5月7日(火)

10:00	5月1日 水曜日				木曜日	5月3日 金曜日				5月4日 土曜日				5月5日 日曜日				5月6日 月曜日				5月7日 火曜日				10:00											
	アリーナ	HOTスタジオ	暗間スタジオ	プール		アリーナ	HOTスタジオ	暗間スタジオ	プール	アリーナ	HOTスタジオ	暗間スタジオ	プール	アリーナ	HOTスタジオ	暗間スタジオ	プール	アリーナ	HOTスタジオ	暗間スタジオ	プール	アリーナ	HOTスタジオ	暗間スタジオ	プール			アリーナ	HOTスタジオ	暗間スタジオ	プール		アリーナ	HOTスタジオ	暗間スタジオ	プール	11:00
		10:30-11:15 ヒーリングヨガ 矢部祥代			TATEMU × KUDOの コラゴlesson♪ 二人ならではの掛け合いに 注目!! 一緒に楽しみましょう♪		10:30-11:15 ウエストシェイプ ヨガ uko							10:30-11:15 MAINDFULNESS瞑 想ヨガ uko				10:30-11:15 GROUP CENTERGY AKARI	10:30-11:15 キレイHOTヨガ MARY			11:00-11:30 THE TRIP バーチャル	11:00-11:30 アクアウォーキング 宮崎いずみ		11:00-11:30 かんたんエアロ 豊田紗弓	11:00-11:45 リラクゼーション HOTヨガ NORA			11:00-11:30 アクアウォーキング 宮崎いずみ						11:00		
	11:00-11:45 ZUMBA MANAMI		11:15-11:35 Beauty Line	11:00-11:30 アクアフィット RIKU		11:30-12:00 BODYATTACK バックナンバーMIX TATEMU&KUDO	11:45-12:30 ストレッチポール ヨガ uko	11:45-12:15 THE TRIP		11:00-11:45 ソフトHOT 身体改善教室 Asari	11:00-11:30 ダークBOX			11:45-12:30 GROUP CENTERGY KUDO	12:00-12:30 筋力リソース ストレッチ	11:30-12:00 THE TRIP バーチャル		11:45-12:15 UBOUND バックナンバーMIX AKARI	11:45-12:30 リラクゼ ーション リンパヨガ(HOT) MARY			12:00-12:30 初めて4泳法 宮崎いずみ		11:50-12:35 ZUMBA 豊田紗弓	12:15-13:00 キレイHOTヨガ NORA			12:00-12:30 初めて4泳法 宮崎いずみ					12:00				
	12:15-12:45 FIGHT DO ALLバックナンバー MANAMI	11:45-12:30 フロアヨガ 矢部祥代		12:30-13:00 THE TRIP	12:30-13:00 THE TRIP	12:30-13:15 MEGA DANZ 曾我あずみ			12:30-13:15 HOTマール フロアヨガ RIKU	12:30-12:50 PeachHip				12:50-13:35 FIGHT DO RIKU				12:55-13:40 パレト 和泉					13:00-13:30 初めてクロー ル スタッフ			13:15-14:00 MEGADANZ 曾我あずみ	12:15-13:00 キレイHOTヨガ NORA			13:00-13:30 初めてクロー ル スタッフ					13:00		
		13:00-13:30 筋膜リリース ストレッチ		13:30-14:00 初めてパタフ ライ スタッフ		13:35-14:20 J-POP ダンスエアロ 曾我あずみ	14:00-14:45 HOTマール フロアヨガ uko	13:00-13:30 ダークBOX		13:45-14:30 キレイHOTヨガ 和泉				14:00-14:30 POWER RIKU	14:00-14:30 ダークBOX			13:30-14:15 HOTマール フロア RIKU	13:30-14:00 ダークBOX			14:00-14:45 楽しくエアロ 和泉			13:45-14:30 美尻美脚 HOTヨガ uko			13:45-14:10 初めて青泳 ぎ スタッフ					14:00				
	13:30-14:15 GROUP CENTERGY uko			14:10-14:40 スイムトレー ニング スタッフ		14:00-14:45 HOTマール フロアヨガ uko		13:15-13:45 Sup YOGA スタッフ		14:50-15:35 リラクゼ ーション HOTヨガ 和泉	15:00-15:30 THE TRIP			15:00-15:30 BODYATTACK RIKU				14:30-14:45 楽しくエアロ 和泉				14:30-15:00 THE TRIP				14:45-15:15 THE TRIP バーチャル			14:45-15:15 THE TRIP バーチャル					15:00			
		15:00-15:30 ダークBOX			ファイナルソングをJ-popの曲に 合わせて踊ります! 曲は当日までのお楽しみ♪ ※マイページには 【ダンスエアロ】と表記されます				キッズ教室					16:00-16:45 パレト アンドレア																						16:00	
	15:30-16:15 ルーシーダットン 石井陽子					15:00-18:30 高温 岩盤浴								16:00-16:30 RPM																					17:00		
	5月1日(水) 10:30~ ヒーリングヨガ(強度★) ヒーリングミュージックを 聴きながら癒しのヨガを 行います。 ※マイページには 【ヨガ(特別レッスン)】と 表記されます フロアヨガ(強度★★) 流れるようにポーズを行い筋 肉やバランス感覚を養うヨガ です。音楽に合わせて気持ち よく動きます。									リラクゼしたい方に おすすめ!! ゆっくりゆったり リラックスしたヨガを お楽しみください!					5月5日(日) RIKU 3本立てlesson FIGHT DOから始まり POWERで筋トレ 最後にBODYATTACKで 脂肪燃焼!! RIKUと一緒に最高の時間を 過ごしましょう!!				☆★ special guest lesson ☆★ MS豊田からTAKAHIRO(森山貴太) カムバック♪ 今回はMEGADANZ245分!! しなやかなダンス、力強いダンス セクシーなダンスをバックナンバーMIXで お楽しみください!!																		18:00
		18:00-18:30 THE TRIP バーチャル			★special guest lesson★ ライト八事から ARIKA(二村有香) カムバック♪ 早速ミラまち戻ってきて くれます!! 元気いっぱいARIKAと 45分のUBOUNDを 楽しみましょう!!									18:30-19:15 HOTマール フロア KUDO																					19:00		
	19:30-20:15 ZUMBA 豊田紗弓	19:00-19:45 パワーヨガ NORA		19:00-19:30 ダークBOX		19:30-20:00 UBOUND ARIKA								19:15-20:00 BODYATTACK バックナンバーMIX TATEMU&RIKU																					20:00		
		20:15-21:00 ナチュラルヨガ NORA																																	21:00		
	21:30-22:15 BODYATTACK バックナンバーMIX NAMIKI	21:30-22:00 筋膜リリース ストレッチ																																	22:00		
																																			23:00		

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。
- 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いたします。バスタオルはフロントにてお貸し出しもしております(有料)
- レッスン開始時間以降は、ご入室いただけません。
- 体調不良を除く途中退室はご遠慮ください。
- ヨガ、ルーシーダットン、GROUP CENTERGY、身体改善ヨガ、筋膜リリースストレッチはシューズなしにてご参加いただけます。
- 補給用の水分をお持ちください。
- マット使用後は、汗など拭いて、元にお戻しください。

ご案内

スタッフ在館時間
月~水・金：朝10時~夜11時
土日祝：朝10時~夜9時

★マークのレッスンは通常レッスンから
内容、担当者変更があるレッスンです

※こちらの時間帯は
プールご利用
いただけません
19:15~一部
コースご利用可能

※こちらの時間帯は
プールご利用
いただけません
19:15~一部
コースご利用可能

※こちらの時間帯は
プールご利用
いただけません
19:15~一部
コースご利用可能