

5月2日 (金)			5月3日 (土)			5月4日 (日)		
エキサイティング	暗闇スタジオ	HOTスタジオ	エキサイティング	暗闇スタジオ	HOTスタジオ	エキサイティング	暗闇スタジオ	HOTスタジオ
		特別レッスン 10:20～11:05 骨盤調整ヨガ Chihiro	10:40～11:10 POWER YUHO		10:30～11:15 ナチュラルヨガ kei	10:30～11:15 GROUP CENTERGY NAMIKI		10:45～11:30 マーシャルフローヨガ Matchy
特別レッスン 11:00～11:30 UBOUND バックナンバーMIX SALA		11:30～12:15 キレイホットヨガ yumiko	11:35～12:20 UBOUND YUHO	11:45～12:15 筋膜リリースストレッチ スタッフ	11:45～12:30 パワーヨガ kei		11:30～12:00 筋膜リリースストレッチ スタッフ	特別レッスン 11:50～12:35 ナチュラルヨガ chie
特別レッスン 11:50～12:35 MEGADANZ SALA					12:00～12:30 パワーヨガ kei	12:00～12:45 MEGADANZ Matchy	12:25～12:55 DARK FOX スタッフ	
13:00～13:45 ZUMBA 順菜		特別レッスン 12:55～13:40 眠りのヨガ ゆう子	12:40～13:25 FIGHTDO KOHHEI		13:00～13:45 リフレッシュヨガ 加藤美里	13:15～14:00 LES MILLS BODYATTACK J		特別レッスン 13:00～13:45 リフレッシュヨガ chie
		14:00～14:45 パワービューティ ホットヨガ HIROKO	13:50～14:35 GROUP CENTERGY KOHHEI			14:30～15:15 FIGHTDO NAMIKI		
				15:15～16:00 【常温】パワーヨガ Yasuko	15:05～15:50 身体改善ヨガ KOHHEI			16:15～17:00 ナチュラルヨガ Yasuko
		18:30～19:15 ナチュラルヨガ 飯嶋						
特別レッスン 19:10～19:55 FIGHTDO TAKAHIRO		19:35～20:20 リフレッシュヨガ 飯嶋						
特別レッスン 20:15～21:00 LES MILLS BODYATTACK TAKAHIRO		特別レッスン 20:40～21:25 ヨガピラティス Chihiro						
特別レッスン 21:20～22:20 GROUP CENTERGY 60分 Ash	21:00～21:30 DARK FOX スタッフ	特別レッスン 21:45～22:30 筋膜リリースヨガ Chihiro						

ホットヨガレッスンについて

特別スケジュール期間のため、通常とは異なるヨガレッスンもございます。
「ホットヨガ（特別レッスン）」と予約画面に表示されるレッスンもございますので、スケジュール表で内容を確認のうえご予約くださいませ。

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。

○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出もしております(有料)。

○レッスン開始時間以降は、ご入室いただけません。

○ヨガ、パレトン、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。

アイレクス マイスタイル+24豊明 ゴールデンウィーク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／10:00～23:00 土・日・祝／10:00～18:00

5月5日 (月・祝)

5月6日 (火・祝)

5月7日 (水)

エキサイティング

暗闇スタジオ

HOTスタジオ

エキサイティング

暗闇スタジオ

HOTスタジオ

エキサイティング

暗闇スタジオ

HOTスタジオ

10:30～11:15



10:30～11:15
リラクゼーション
ホットヨガ
築地朋美

11:00～11:30



紗瑛良

11:00～11:45

【常温】眠りのヨガ
ゆう子

10:30～11:15
キレイホットヨガ
HIROKO

10:30～11:15
フロアピラティス
HIROKO

11:00～11:30



MISA

10:20～11:05
パワーヨガ
山下真澄

11:45～12:30



11:40～12:25
キレイホットヨガ
築地朋美

12:00～12:30



紗瑛良

12:00～12:45

リラクゼーションホットヨガ
築地朋美

11:35～12:20
バレトン
HIROKO

11:50～12:35
【常温】ナチュラルヨガ
MISA

11:25～12:10
リフレッシュヨガ
山下真澄

12:50～13:35



13:00～13:45
マーシャルフローヨガ
NAMIKI

12:50～13:35



紗瑛良

13:05～13:50
キレイホットヨガ
MICHU

12:50～13:35
MEGADANZ
YUHO

13:00～13:45
のびヨガ
TERUMI

14:05～14:50

リラクゼーションヨガ
川端美保

14:10～14:55
パワービューティ
ホットヨガ
築地朋美

14:05～14:50

ボールリフレッシュヨガ
TERUMI

18:55～19:25
バースタイルピラティス
スタッフ

19:45～20:30
MEDICAL
POWER
YUHO

20:50～21:35
MEGADANZ
chie

21:55～22:25
UBOUND
YUHO

20:00～20:30
筋膜リリースストレッチ
スタッフ

18:30～19:15
リラクゼーション
ホットヨガ
miho

19:35～20:20
キレイホットヨガ
miho

20:40～21:25
ヨガピラティス
Chihiro

21:45～22:30
骨盤調整ヨガ
Chihiro

Special Guest

5月2日(金)

SALA

SALAが豊明に初登場!!!

セクシーでキレのあるMEGADANZと元気いっぱいなUBOUNDにご注目!
SALAの虜になること間違いなしです☆

5月2日(金)

TAKAHIRO

みんなだいすきTAKAHIROがカムバック!!!

今回はFIGHTDOとBODYATTACKの2本立て!
全力で動いてTAKAHIROと一緒に熱い夜を過ごしましょう!!!

5月5日(月)

KOSSY

マイスタイル白壁からKOSSYが久しぶりの登場!

パワフルでキレッキレな動きにご注目!!
KOSSYと一緒に燃え尽きましよう🔥

5月6日(火)

紗瑛良

マイスタイル白壁から紗瑛良がカムバック!!!

FIGHTDOからはじまり豊明では初披露のGROUPCENTERGYまで豪華3本
立て!新しい紗瑛良が見れるチャンスかも、?