

アイレクス マイスタイル+24白壁 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／10:00～22:00 土・日・祝／10:00～18:00

	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
10:00									
11:00	10:45～11:30 フロアピラティス 土田 真由	マシンピラティスレッスン ¥	10:45～11:30 キレイホットヨガ Wakako	10:20～11:05 ZUMBA Yuka	10:30～11:15 特別レッスン 寝ヨガ 都美香	10:45～11:30 パワービューティ ホットヨガ NARUMI	10:30～11:15 GROUP CENTERGY 紗瑛良	マシンピラティスレッスン ¥	10:45～11:30 キレイホットヨガ Yuka
12:00	11:50～12:35 UBOUND 土田 真由	11:30～12:15 ボディメイク ～ヒップ～ 紗瑛良	11:50～12:35 パワービューティ ホットヨガ Wakako	11:35～12:20 特別レッスン バレトン 都美香	12:25～12:55 DARKNESS OX スタッフ	12:00～12:45 リラクゼーション ホットヨガ megu	11:45～12:30 特別レッスン MEGADANZ SALA	11:00～11:45 はじめてマシンピラティス NARUMI	12:00～12:45 パワービューティ ホットヨガ Yuka
13:00	13:00～13:30 POWER 紗瑛良		13:15～14:00 リラクゼーション ホットヨガ 中山律子	12:50～13:35 特別レッスン FIGHTDO 大津輝幸		13:15～14:00 ナチュラルヨガ megu	12:50～13:20 特別レッスン UBOUND SALA	12:05～12:50 ストレッチ ～猫背改善～ SHINOBU	
14:00		13:50～14:20 骨盤ケアストレッチ スタッフ		13:55～14:25 特別レッスン UBOUND 大津輝幸	14:10～14:55 マシンピラティスレッスン ¥ ボディメイク ～ヒップ～ NARUMI		13:45～14:15 LES MILLS BODYATTACK KOSSY	13:30～14:00 筋膜リリースストレッチ スタッフ	13:20～14:05 フロアピラティス SHINOBU
15:00			15:00～18:45 リラックス ホット溶岩浴			15:00～17:30 リラックス ホット溶岩浴		15:00～15:30 DARKNESS OX スタッフ	14:35～15:20 リフレッシュヨガ SHINOBU
16:00									16:00～17:30 リラックス溶岩浴
18:00									
19:00	19:00～19:30 FIGHTDO 紗瑛良	18:45～19:30 フロアピラティス 篠原ゆきえ	19:35～20:20 パワービューティ ホットヨガ 海野	5月3日(土) 10:30～11:15 【寝ヨガ】 強度 ★ 寝たままの状態で行うヨガです。リラクセスしたい方におすすめです。 5月5日(月) 13:00～13:45 【代謝アップヨガ】 強度 ★★★ 全身を使ってしっかりと動きます。ダイエットしたい方におすすめです。					
20:00	19:50～20:35 MEGADANZ 篠原ゆきえ	19:55～20:25 DARKNESS OX スタッフ							
21:00	20:55～21:40 LES MILLS BODYATTACK NANAKO	20:55～21:25 筋膜リリースストレッチ スタッフ	20:50～21:35 リラクゼーション ホットヨガ 海野	5月3日(土) 10:30～11:15 【フローヨガ】 強度 ★★ 流れるようにポーズをとっていくヨガです。リフレッシュしたい方におすすめです。 5月7日(水) 19:30～20:15 【骨盤調整ヨガ】 強度 ★ 骨盤周りの筋肉にフォーカスしたヨガです。姿勢改善したい方におすすめです。					
22:00									
23:00				大津 輝幸 5月3日(土) 12:50～13:35 FIGHTDO 13:55～14:25 UBOUND ゴールデンウィーク特別スケジュールの大目玉!! 遂に!アイレクスNO.1インストラクターが登場!あなたもファンになること間違いなし! SALA 5月4日(日) 11:45～12:30 MEGADANZ 12:50～13:20 UBOUND パフォーマーSALAが初登場!可愛さ満点元気満点なレッスンは見逃せません♡					
				YURIKO 5月5日(月) 11:00～11:45 POWER 12:15～12:45 UBOUND 春日井からYURIKOがカムバック!久々のパワフルレッスンをご堪能ください! WATARU 5月6日(火) 13:00～13:45 POWER 14:15～15:00 FIGHTDO 久しぶりにWATARUがカムバック!今回はPOWERとFIGHTDOで盛り上げてくれます☆					

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
		特別レッスン 10:30～11:15 パワービューティーホットヨガ NARUMI	10:30～11:15 ZUMBA 早川みどり	特別レッスン 10:45～11:30 【常温】パワーヨガ Nafumi	10:40～11:25 リラクゼーション ホットヨガ Yuka		マシンピラティスレッスン ¥ 10:30～11:15 ストレッチ ～猫背改善～ NARUMI	10:30～11:15 フロアピラティス SHINOBU
特別レッスン 11:00～11:45 POWER YURIKO	11:15～11:45 筋膜リリースストレッチ スタッフ	特別レッスン 11:35～12:20 リラクゼーションホットヨガ NARUMI	11:35～12:20 MEGADANZ 早川みどり	特別レッスン 11:50～12:35 【常温】リフレッシュヨガ Nafumi	11:45～12:30 パワービューティ ホットヨガ Yuka	11:00～11:45 バレトン RIE		
特別レッスン 12:15～12:45 UBOUND YURIKO						12:15～13:00 CENTERGY RIE		11:45～12:30 リラクゼーション ホットヨガ NARUMI
	13:30～14:00 DARK FOX スタッフ	特別レッスン 13:00～13:45 代謝アップヨガ MINORI	特別レッスン 13:00～13:45 POWER WATARU	マシンピラティスレッスン ¥ 13:15～14:00 ストレッチ ～猫背改善～ SHINOBU	特別レッスン 12:55～13:40 ナチュラルヨガ eri		マシンピラティスレッスン ¥ 13:40～14:25 はじめてマシンピラティス MITSUKO	
特別レッスン 14:05～14:50 CENTERGY MINORI			特別レッスン 14:15～15:00 FIGHTDO WATARU	14:20～15:05 ボディメイク ～ヒップ～ SHINOBU	特別レッスン 14:00～14:45 フロアピラティス eri	13:50～14:35 MEGADANZ 南木あさみ	14:45～15:30 コンディショニング～体幹強化～ MITSUKO	
		15:00～17:30 リラックス ホット溶岩浴				14:55～15:40 ZUMBA Kana		15:00～17:30 リラックス ホット溶岩浴
					15:00～18:45 リラックス溶岩浴	4週目 休講		
						18:10～18:55 ZUMBA Kana	マシンピラティスレッスン ¥ 18:50～19:35 ストレッチ ～猫背改善～ NANAKO	18:10～18:55 リラクゼーション ホットヨガ SHINOBU
初めての方大歓迎!おすすめレッスン! 初心者マークがついているレッスンは初めての方でも参加しやすいレッスンです。他のレッスンよりも、さらに初めての方が動きやすいように進行していきます。ぜひご予約ください。皆様のご参加を心よりお待ちしております!			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。 ○水曜日14:55～「ZUMBA」をご参加されるデイトムの会員の方はチェックアウト時間にご注意ください。 ○ヨガ、バレトン、GROUPCENTERGY、筋膜リリースストレッチ、骨盤ケアストレッチは素足のままでご参加いただけます。シューズは必要ございません。 ○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。			19:15～20:00 【常温】ナチュラルヨガ SHINOBU	19:55～20:40 はじめてマシンピラティス スタッフ	特別レッスン 19:30～20:15 フローヨガ Nafumi
						特別レッスン 20:20～21:20 FIGHTDO KOSSY	21:00～21:45 コンディショニング～体幹強化～ スタッフ	特別レッスン 20:45～21:30 骨盤調整ヨガ Nafumi
						スペシャルレッスン FIGHTDO60!		