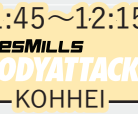


アイレクス マイスタイル+24豊明 レッスンスケジュール 2025年5月

【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

月曜日			火曜日			水曜日		
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
10:30～11:15  MISA		10:30～11:15 リラクゼーション ホットヨガ 築地朋美			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		10:20～11:05 パワーヨガ 山下真澄
11:45～12:15  KOHHEI	11:35～12:20 【常温】リフレッシュヨガ MISA	11:40～12:25 キレイホットヨガ 築地朋美	11:30～12:00  YUHO	11:00～11:45 【常温】リフレッシュヨガ ゆう子			11:00～11:30  MISA	11:25～12:10 リフレッシュヨガ 山下真澄
12:45～13:15  KOHHEI				12:25～12:55 筋膜リリースストレッチ スタッフ	12:00～12:45 リラクゼーション ホットヨガ TOMO	11:35～12:20 バレトン HIROKO	11:50～12:35 【常温】ナチュラルヨガ MISA	
		13:00～13:45 パワービューティ ホットヨガ Chihiro	13:00～13:45  MISA		13:05～13:50 キレイホットヨガ MICHl	12:50～13:35  YUHO		13:00～13:45 ナチュラルヨガ TERUMI
		14:05～14:50 リラクゼーション ホットヨガ Chihiro			14:10～14:55 パワービューティ ホットヨガ 築地朋美	13:55～14:25  YUHO		14:05～14:50 リフレッシュヨガ TERUMI
		17:25～18:10 リフレッシュヨガ 都美香						
18:35～19:20  KOHHEI		18:30～19:15 ナチュラルヨガ 都美香	18:35～19:05  YUHO		18:30～19:15 ナチュラルヨガ 加藤美里	18:55～19:25 バースタイルピラティス スタッフ		18:30～19:15 リラクゼーション ホットヨガ miho
19:40～20:10  YUHO		19:35～20:20 リフレッシュヨガ Chihiro	19:25～20:10  イマサキ	20:00～20:30  スタッフ	19:35～20:20 パワーヨガ 加藤美里	19:45～20:30  YUHO	20:00～20:30 筋膜リリースストレッチ スタッフ	19:35～20:20 キレイホットヨガ miho
20:30～21:15  NAMIKI		20:40～21:25 パワービューティ ホットヨガ Chihiro	20:30～21:15  YUHO		20:40～21:25 リフレッシュヨガ 飯嶋	20:50～21:35  chie		20:40～21:25 パワービューティ ホットヨガ Chihiro
21:35～22:20  NAMIKI		21:45～22:30 リラクゼーション ホットヨガ NAHO	21:35～22:20  NAMIKI		21:45～22:30 ナチュラルヨガ 飯嶋	21:55～22:25  KOHHEI		21:45～22:30 リラクゼーション ホットヨガ Chihiro

金曜日			土曜日			日曜日		
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
		10:20～11:05 リラクゼーション ホットヨガ Chihiro						
10:30～11:00 UBOUND NAMIKI			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
11:30～12:00 FIGHTDO NAMIKI		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	11:50～12:35 キレイホットヨガ 週替わり
	12:25～12:55 DARK BOX スタッフ					12:00～12:45 MEGADANZ Matchy	12:25～12:55 DARK BOX スタッフ	
13:00～13:45 ZUMBA 順菜		12:55～13:40 リラクゼーション ホットヨガ 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		1週目 GW特別スケジュール 2週目 築地朋美 3週目 TOMO 4週目 築地朋美
		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			
		18:30～19:15 ナチュラルヨガ 飯嶋						16:15～17:00 ナチュラルヨガ Yasuko
19:10～19:40 UBOUND NAMIKI								
20:00～20:30 POWER NAMIKI		19:35～20:20 リフレッシュヨガ 飯嶋						
20:50～21:35 GROUP CENTERGY Ash	21:00～21:30 DARK BOX スタッフ	20:40～21:25 パワーヨガ Chihiro						
21:55～22:25 FIGHTDO Ash		21:45～22:30 リフレッシュヨガ Chihiro						

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。