

[illegible]

アイレクススポーツクラブ豊橋ミラまち+24 2025年GW特別レッスンスケジュール													
5月5日(月)				5月6日(火)				5月7日(水)					
アリーナ	HOTスタジオ	暗闇スタジオ	プール	アリーナ	HOTスタジオ	暗闇スタジオ	プール	アリーナ	HOTスタジオ	暗闇スタジオ	プール		
★バックナンバー MIX 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	11:00-11:45 ZUMBA MANAMI	★	11:15-11:35 PeachHip	11:00-11:30 アクアフィット RIKU		
11:45-12:30 MEGADANZ AKARI	11:45-12:30 パワービュー ティーHOTヨガ MARY		12:00-12:30 はじめて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		11:45-12:15 THE TRIP		11:45-12:30 デトックスヨガ Natsuki				
5月5日(月) 14:00~14:45 らくらくDANCEエアロ 懐かしの曲に合わせて楽しく簡単にうご いていきます💃								12:15-12:45 FIGHT DO MANAMI	★	12:30-13:00 THE TRIP	12:30-13:00 Sup YOGA スタッフ		
12:55-13:40 バレトン 和泉	13:30-14:15 HOTマーシャル フローヨガ AKARI	13:30-14:00 ダークBOX		13:15-14:00 UBOUND MASA×KEN	13:45-14:30 HOT身体改善 ヨガ MEGU		13:00-13:30 RPM	13:00-13:30 はじめて4泳法 スタッフ		13:00-13:30 筋膜リリース ストレッチ		13:30-14:00 はじめてクロール スタッフ	
14:00-14:45 らくらく DANCEエアロ 和泉	★	14:30-18:30 高温 岩盤浴	14:30-15:00 THE TRIP	special guestlesson 3月に社員シャッフル イベントで来たMASA (平尾昌大)が やってくる！ 若さ溢れるMASA×KEN 盛り上がること 間違いなし！！		15:00-18:45 高温 岩盤浴			13:30-14:15 GROUP CENTERGY KANAYAN	14:00-14:45 ナチュラルヨガ 宇治澤和佳枝	14:10-14:40 スイムトレーニング スタッフ		
special guestlesson ILEXパフォーマー メンバーのWATARU (伊藤航)が ミラまちに初登場！！ 的確な動きの指示 キレのある動きは 見逃せません！！ たまに面白いことも 言う・・・？ かも(笑)				special guestlesson 約1年ぶりにRugger(市川諒) パワーアップして登場！ MEGUと一緒に熱い時間を お楽しみください🔥		14:45-15:15 THE TRIP バーチャル	🔥 特別スケジュール限定YOGA 🔥 5月6日(火) 19:15~20:00 ダンシングヨガ(HOT) 音楽に合わせてヨガポーズを取り入 れながら楽しく身体を動かしていき ます！ 5月7日(水) 10:30~11:15 リセットヨガ 肩こり解消、ストレス解消につなが ります 11:45~12:30 デトックスヨガ 老廃物を流し内側からキレイに🌸		15:30-16:15 ルーシーダットン 石井陽子		スクール ※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		
		17:00-17:30 THE TRIP バーチャル											
★バックナンバー MIX 19:30-20:15 FIGHTDO WATARU	★	18:30-19:00 THE TRIP バーチャル	19:30-20:00 THE TRIP	19:30-20:15 BODYATTACK Rugger×MEGU	★	19:15-20:00 ダンシングヨガ (HOT) 浅野真奈美	★		19:00-19:45 ナチュラルヨガ NORA	19:00-19:30 ダークBOX			
	19:15-20:00 リフレッシュヨガ NORA						18:30-19:00 ダークBOX		19:30-20:15 ZUMBA 豊田紗弓		20:00-20:30 THE TRIP		
ご案内								20:40~21:10 UBOUND HONOKA	20:15-21:00 パワーヨガ NORA				
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、時間、担当者の変更があるレッスンです ※一部のレッスンはマイページに 【ヨガ(特別レッスン)】【ホットヨガ(特別レッスン)】 【エアロ(特別レッスン)】と表記されます。 内容はこちらのスケジュール表でご確認くださいませ。								★バックナンバー MIX 21:30-22:00 BODYATTACK KUDO	21:30-22:00 筋膜リリース ストレッチ				