

アイレクス マイスタイル+24白壁 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／10:00～22:00 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
							マシンピラティスレッスン ¥	
11:00～11:30 UBOUND NANAKO		10:30～11:15 キレイホットヨガ 祖父江麻紀	10:30～11:15 ZUMBA 早川みどり	10:45～11:30 【常温】パワーヨガ MINORI	10:40～11:25 リラクゼーション ホットヨガ Yuka	11:00～11:45 パレトン RIE	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
11:50～12:35 GROUP CENTERGY MINORI		11:35～12:20 リラクゼーション ホットヨガ 祖父江麻紀	11:35～12:20 MEGADANZ 早川みどり	11:50～12:35 【常温】リフレッシュヨガ MINORI	11:45～12:30 パワービューティ ホットヨガ Yuka	12:15～13:00 GROUP CENTERGY RIE		11:45～12:30 リラクゼーション ホットヨガ NARUMI
	13:00～13:30 筋膜リリースストレッチ スタッフ	13:00～13:45 パワーヨガ MINORI	13:00～13:45 FIGHTDO 紗瑛良	マシンピラティスレッスン ¥	12:55～13:40 ナチュラルヨガ MINORI		マシンピラティスレッスン ¥	13:00～13:45 パワービューティ ホットヨガ NARUMI
	14:00～14:30 DARKNESS OX スタッフ			13:15～14:00 ストレッチ ～猫背改善～ SHINOBU		13:50～14:35 MEGADANZ 甫木あさみ	13:40～14:25 はじめてマシンピラティス MITSUKO	
		15:00～17:30 リラックス ホット溶岩浴		14:20～15:05 ボディメイク ～ヒップ～ SHINOBU		14:55～15:40 ZUMBA Kana	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
	マシンピラティスレッスン ¥	18:10～18:55 キレイホットヨガ Nafumi		15:00～18:45 リラックス溶岩浴		4週目 休講		
	18:20～19:05 コンディショニング～体幹強化～ スタッフ		19:00～19:30 LES MILLS BODYATTACK KOSSY	18:20～18:50 筋膜リリースストレッチ スタッフ		18:10～18:55 ZUMBA Kana	マシンピラティスレッスン ¥	18:10～18:55 リラクゼーション ホットヨガ SHINOBU
19:10～19:55 MEGADANZ 甫木あさみ	19:25～20:10 ボディメイク ～ヒップ～ Nafumi	19:15～20:00 リラクゼーション ホットヨガ カヨ	19:50～20:35 FIGHTDO KOSSY	19:10～19:40 骨盤ケアストレッチ スタッフ	19:10～19:55 フロアピラティス SHINOBU	19:15～20:00 【常温】ナチュラルヨガ SHINOBU	18:50～19:35 ストレッチ ～猫背改善～ NANAKO	
20:15～20:45 POWER 紗瑛良	20:30～21:15 ストレッチ ～猫背改善～ スタッフ	20:30～21:15 キレイホットヨガ 横井		20:10～20:40 DARKNESS OX スタッフ	20:25～21:10 リラクゼーション ホットヨガ SHINOBU	20:20～20:50 UBOUND NANAKO	19:55～20:40 はじめてマシンピラティス スタッフ	19:30～20:15 キレイホットヨガ Nafumi
21:05～21:35 UBOUND 紗瑛良			20:55～21:40 GROUP CENTERGY NANAKO			21:10～21:40 POWER KOSSY	21:00～21:45 コンディショニング～体幹強化～ スタッフ	20:45～21:30 リラクゼーション ホットヨガ Nafumi

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 ZUMBA Yuka	10:30～11:00 骨盤ケアストレッチ スタッフ	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
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					11:00～11:45 はじめてマシンピラティス NARUMI	
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	11:25～12:10 FIGHTDO KOSSY		12:00～12:45 リラクゼーション ホットヨガ megu	11:45～12:15 UBOUND KOSSY	12:05～12:50 ストレッチ ～猫背改善～ SHINOBU	12:00～12:45 パワービューティ ホットヨガ Yuka
13:00～13:30 POWER 紗瑛良			12:30～13:15 POWER KOSSY	12:25～12:55 DARKNESS OX スタッフ		12:45～13:15 FIGHTDO 紗瑛良		
	13:50～14:20 骨盤ケアストレッチ スタッフ	13:15～14:00 リラクゼーション ホットヨガ 中山 律子			13:15～14:00 ナチュラルヨガ megu	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
			14:15～15:00 GROUP CENTERGY NANAKO	マシンピラティスレッスン ¥			15:00～15:30 DARKNESS OX スタッフ	14:35～15:20 リフレッシュヨガ SHINOBU
		15:00～18:45 リラックス ホット溶岩浴		14:10～14:55 ボディメイク ～ヒップ～ NARUMI	15:00～17:30 リラックス ホット溶岩浴			
				15:20～16:05 コンディショニング～体幹強化～ NANAKO				16:00～17:30 リラックス溶岩浴
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							
19:50～20:35 MEGADANZ 篠原ゆきえ	19:55～20:25 DARKNESS OX スタッフ	19:35～20:20 パワービューティ ホットヨガ 海野						
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						

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。