

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6月7日									【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									
11:00～11:30 UBOUND KOSSY		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 バレトン RIE	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									
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 ¥		13:50～14:35 MEGADANZ 南木あさみ	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 DARKFOX スタッフ			13:15～14:00 ストレッチ ～猫背改善～ SHINOBU	12:55～13:40 ナチュラルヨガ MINORI		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										
	マシンピラティスレッスン ¥				15:00～18:45 リラックス溶岩浴	第4水曜日 休講		15:00～17:30 リラックス ホット溶岩浴									
	18:20～19:05 コンディショニング～体幹強化～ スタッフ	18:10～18:55 キレイホットヨガ Nafumi		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 南木あさみ		19:15～20:00 リラクゼーション ホットヨガ カヨ	19:00～19:30 LES MILLS BODYATTACK 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	19:25～20:10 ボディメイク ～ヒップ～ Nafumi		19:50～20:35 FIGHTDO KOSSY			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 NANAKO		20:30～21:15 キレイホットヨガ 横井	20:55～21:40 GROUP CENTERGY NANAKO	20:10～20:40 DARKFOX スタッフ	20:25～21:10 リラクゼーション ホットヨガ SHINOBU	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
10:45～11:30 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	10:30～11:00 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
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 紗瑛良	11:00～11:45 はじめてマシンピラティス NARUMI	
13:00～13:30 POWER 紗瑛良			12:30～13:00 LES MILLS BODYATTACK KOSSY	12:25～12:55 DARKNESS OX スタッフ		12:45～13:15 FIGHTDO 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
	13:50～14:20 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			13:20～14:05 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 ¥		13:45～14:30 POWER KOSSY	13:45～14:15 筋膜リリースストレッチ 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		15:00～15:30 DARKNESS OX スタッフ	
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			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
19:50～20:35 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。