

# 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8月9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	ダークスタジオ	HOTスタジオ	エキサイティング	ダークスタジオ	HOTスタジオ	エキサイティング	ダークスタジオ	HOTスタジオ
		10:30~11:15 キレイホットヨガ 祖父江麻紀	10:30~11:15 <b>ZUMBA</b> 早川みどり		10:40~11:25 リラクゼーション ホットヨガ Yuka		マシンプラティスレッスン ¥	10:30~11:15 フロアピラティス SHINOBU
11:00~11:30 <b>UBOUND</b> KOSSY		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 <b>MEGADANZ</b> 早川みどり	10:45~11:30 【常温】パワーヨガ MINORI	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	10:30~11:15 ストレッチ ~猫背改善~ NARUMI	11:35~12:20 リラクゼーション ホットヨガ NARUMI
11:50~12:35 <b>GROUP</b> CENTERGY MINORI				11:50~12:35 【常温】リフレッシュヨガ MINORI		12:15~13:00 <b>GROUP</b> CENTERGY RIE		12:40~13:25 パワービューティ ホットヨガ NARUMI
13:00~13:45 【常温】リフレッシュヨガ MINORI	13:00~13:30 筋膜リリースストレッチ スタッフ		13:00~13:45 <b>FIGHTDO</b> 紗瑛良	マシンプラティスレッスン ¥	12:55~13:40 ナチュラルヨガ MINORI		マシンプラティスレッスン ¥	
	14:00~14:30 <b>DARK FOX</b> スタッフ	14:15~17:30 リラックス ホット溶岩浴		13:15~14:00 ストレッチ ~猫背改善~ SHINOBU		13:50~14:35 <b>MEGADANZ</b> 甫木あさみ	13:40~14:25 はじめてマシンプラティス MITSUKO	
				14:20~15:05 ボディメイク ~ヒップ~ SHINOBU	14:15~18:45 リラックス溶岩浴	14:55~15:40 <b>ZUMBA</b> Kana		14:15~17:30 リラックス ホット溶岩浴
	マシンプラティスレッスン ¥	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		第4水曜日 休講	18:10~18:55 <b>ZUMBA</b> Kana	18:10~18:55 リラクゼーション ホットヨガ SHINOBU
	18:20~19:05 コンディショニング~体幹強化~ スタッフ	19:15~20:00 リラクゼーション ホットヨガ カヨ	19:00~19:30 <b>LES MILLS</b> 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		マシンプラティスレッスン ¥	18:50~19:35 ストレッチ ~猫背改善~ NANAKO
19:10~19:55 <b>MEGADANZ</b> 甫木あさみ	19:25~20:10 ボディメイク ~ヒップ~ Nafumi		19:50~20:35 <b>FIGHTDO</b> KOSSY	20:10~20:40 <b>DARK FOX</b> スタッフ		19:15~20:00 【常温】ナチュラルヨガ SHINOBU	19:30~20:15 キレイホットヨガ Nafumi	19:55~20:40 はじめてマシンプラティス スタッフ
20:15~20:45 <b>POWER</b> 紗瑛良		20:30~21:15 キレイホットヨガ 横井			20:25~21:10 リラクゼーション ホットヨガ SHINOBU	20:20~20:50 <b>UBOUND</b> NANAKO	20:45~21:30 リラクゼーション ホットヨガ Nafumi	
21:05~21:35 <b>UBOUND</b> NANAKO			20:55~21:40 <b>GROUP</b> CENTERGY NANAKO			21:10~21:40 <b>POWER</b> KOSSY	21:00~21:45 コンディショニング~体幹強化~ スタッフ	

金曜日			土曜日			日曜日		
エキサイティング	ダークスタジオ	HOTスタジオ	エキサイティング	ダークスタジオ	HOTスタジオ	エキサイティング	ダークスタジオ	HOTスタジオ
10:45~11:30 フロアピラティス 土田 真由	<b>マシンピラティスレッスン ¥</b>	10:45~11:30 キレイホットヨガ Wakako	10:20~11:05 <b>ZUMBA</b> 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	<b>マシンピラティスレッスン ¥</b>	10:45~11:30 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 <b>FIGHTDO</b> 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	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 NARUMI
13:00~13:30 <b>POWER</b> 紗瑛良		13:15~14:00 リラクゼーション ホットヨガ 中山 律子	12:30~13:00 <b>LES MILLS</b> BODYATTACK KOSSY	12:25~12:55 <b>DARK HORSE OX</b> スタッフ		12:45~13:15 <b>FIGHTDO</b> KOSSY		
	13:50~14:20 骨盤ケアストレッチ スタッフ				13:15~14:00 ナチュラルヨガ megu	13:45~14:30 <b>POWER</b> KOSSY	13:45~14:15 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
		14:15~18:45 リラックス ホット溶岩浴	14:15~15:00 GROUP CENTERGY NANAKO	<b>マシンピラティスレッスン ¥</b>			15:00~15:30 <b>DARK HORSE OX</b> スタッフ	14:35~15:20 リフレッシュヨガ SHINOBU
				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 <b>FIGHTDO</b> 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						
19:50~20:35 <b>MEGADANZ</b> 篠原ゆきえ	19:55~20:25 <b>DARK HORSE OX</b> スタッフ							
20:55~21:40 <b>LES MILLS</b> 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、元にお戻しく下さい。
- 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。