アイレクススポーツクラブ豊橋ミラまち+24　2025年お盆特別レッスンスケジュール

8月11日（月）祝日

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 11:00-11:45 MEGADANZ 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
バックナンバーMIX 12:15-13:00 GROUP CENTERGY AKARI	11:45-12:30 パワービューティーHOTヨガ MARY		12:00-12:30 はじめてクロール 宮崎いずみ
13:30-14:00 UBOUND KEN	13:30-14:15 HOTマーシャルフローヨガ AKARI	13:15-13:45 ダークBOX	
	14:30-18:30 高温岩盤浴	14:15-14:35 Beauty Line	
		17:00-17:30 THE TRIP バーチャル	
		18:30-19:00 THE TRIP バーチャル	
19:30-20:00 POWER RIKU	19:00-19:45 リフレッシュヨガ NORA	19:30-20:00 THE TRIP	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

いつもよりも強度UP！！！

special guest lesson with KUDO(工藤彰大

12日（火）20：45～「GROUP CENTERGY」
Asari（浅利一貴
一夜限りのGROUP CENTERGY60分クラス！
Asari×KUDO
前半はしっかり体を温めて、中盤は筋トレを頑張り
最後はストレッチで癒しの時間を・・・

8月12日（火）

アリーナ	HOTスタジオ	暗闇スタジオ	プール
11:00-11:45 Fun!Fun! 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
12:05-12:50 ZUMBA 豊田紗弓	12:15-13:00 キレイHOTヨガ NORA	11:45-12:15 THE TRIP	
13:15-14:00 FIGHT DO MEGU KEN	13:30-14:15 リラクゼーションHOTヨガ Yuki	13:00-13:30 RPM	13:00-13:30 はじめて4泳法 スタッフ
			13:40-14:10 スキルアップ スタッフ
		14:45-15:15 THE TRIP バーチャル	
		15:00-18:45 高温岩盤浴	
		18:30-19:00 ダークBOX	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
バックナンバーMIX 19:30～20:15 BODYATTACK 本山達也	19:00-19:45 ダンシングHOTヨガ 浅野真奈美		
バックナンバーMIX 20:45～21:45 GROUP CENTERGY Asari KUDO	20:15-21:00 セルフメンテナンスHOTヨガ 浅野真奈美	20:30-20:50 Beauty Line スタッフ	20:45-21:15 Sup YOGA スタッフ
		21:30-22:00 THE TRIP	

いつもより強度＆難度をUPした
エアロにチャレンジ！！

MEGU＆KEN
初コラボレッスン

特別スケジュール限定YOGA

12日（火）19:00～「ダンシングHOTヨガ」
前回好評だったダンシングヨガ！
お盆バージョンとして再登場！
音楽に合わせて動いていきます

20：15～「セルフメンテナンスHOTヨガ」
身体と対話するように意識を向けて
セルフケアしていきます！

special guest

3月ぶりにこの時間に復活！
GRANDEから本山達也が
登場！！
パワフルで楽しいレッスンを
お楽しみください

8月13日（水）

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 MEGADANZ yuuka	10:30-11:15 ヒーリングヨガ 矢部祥代		
		11:15-11:45 THE TRIP バーチャル	11:00-11:30 アクアファイト RIKU
バックナンバーMIX 11:45～12:30 BODYATTACK KUDO yuuka	11:45-12:30 アシュタンガヨガ 矢部祥代		
		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	13:00-13:30 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 エンジョイエアロ 和泉			14:10-14:40 スイムトレーニング スタッフ
		15:00-15:30 ダークBOX	
		18:00-18:30 THE TRIP バーチャル	
	19:00-19:45 ナチュラルヨガ NORA	19:00-19:30 THE TRIP	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
19:30-20:15 ZUMBA 豊田紗弓		20:00-20:30 ダークBOX	
バックナンバーMIX 20:40～21:10 FIGHT DO TATEMU	20:15-21:00 パワーヨガ NORA		
ALLバックナンバー 21:30-22:15 BODYATTACK TATEMU KUDO	21:20-21:50 筋膜リリースストレッチ		

弾む動きをいれて
元気がでる
エアロビクスを
楽しみましょう♪

special guest lesson with KUDO(工藤彰大

13日（水）10:30～「MEGADANZ」
11:45～「BODYATTACK」
yuuka(佐藤優風
ついに8月からGRANDEで
yuukaがBODYATTACKデビュー
早速ミラまちでもお披露目！！！
兄妹のように仲良しな二人と
楽しみましょう

8月15日（金）

アリーナ	HOTスタジオ	暗闇スタジオ	プール
10:45-11:30 MEGA DANZ 曽我あすみ	10:30-11:15 ナチュラルヨガ Yuki		11:00-11:30 はじめて4泳法 宮崎いずみ
11:50-12:35 かんたんエアロ 曽我あすみ	11:45-12:30 GROUP CENTERGY KUDO	11:45-12:15 THE TRIP	11:45-12:30 フィンスイム 宮崎いずみ
13:00～14:00 お楽しみイベント			
	14:00-18:30 低温岩盤浴		
		18:30-19:15 THE TRIP	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
19:30-20:00 GROUP CENTERGY KANAYAN	19:15～20:00 リラクゼーションHOTヨガ MARY		
ALLバックナンバー 20:20～21:05 MEGADANZ MaU		20:00-20:30 THE TRIP バーチャル	
	20:30-21:15 キレイHOTヨガ MARY		
21:30-22:00 UBOUND KANAYAN			
	21:45-22:30 高温岩盤浴		

45分拡大version！

フィン（足ひれ）を装着して
キックを中心に高速の動きの
体験をしてみませんか？
定員：10名

周年イベント

おかげさまで5周年を迎えることができました！
日頃の感謝を込めて特別イベントを開催いたします！
ぜひ足をお運びください！
抽選で景品もご用意しております！！
★運動はしないので持ち物は特に必要ございません
★予約不要　先着100名様限定

special guest lesson with KUDO(工藤彰大

13日（水）20：40～「FIGHT DO」
21：30～「BODYATTACK」
TATEMU（舘向考志
豪華2本立てレッスン
FIGHT DOではキレキレな動き
BODYATTACKではエネルギッシュなレッスンを魅せてくれます

8月16日（土）

アリーナ	HOTスタジオ	暗闇スタジオ	プール
	11:00-11:45 ソフトHOT身体改善ヨガ MEGU	11:00-11:30 ダークBOX	※プールは終日ご利用いただけません
	12:30-13:15 HOTマーシャルフローヨガ RIKU	12:30-12:50 Beauty Line	
		13:15-13:45 THE TRIP バーチャル	
	13:45-14:30 キレイHOTヨガ 和泉		
	15:15-15:45 筋膜リリースストレッチ	15:00-15:30 THE TRIP	
		16:30-17:00 RPM	
バックナンバーMIX 19:15-20:00 BODYATTACK SHUNYA			

いつもよりも
強度UP！！！

特別スケジュール限定YOGA

13日（水）10:30～「ヒーリングヨガ」
ヒーリング効果のある音楽に包まれながら
心身ともにリラックスしていきます
運動量も無理ないヒーリングヨガで夏の疲れを癒しましょう！
11:45～「アシュタンガヨガ」
パワーヨガの原点であるアシュタンガヨガを体験し
自分の身体を探求できる感覚を楽しんでみましょう

8月17日（日）

アリーナ	HOTスタジオ	暗闇スタジオ	プール
11:00-11:45 GROUP CENTERGY MEGU			
		11:30-12:00 THE TRIP バーチャル	
	12:00-12:30 筋膜リリースストレッチ		
12:45-13:15 POWER RIKU			
			13:15-13:45 Sup YOGA スタッフ
13:45-14:15 FIGHTDO RIKU			
15:00-15:45 UBOUND KEN	14:00-18:00 低温岩盤浴		
ALLバックナンバー 16:15-17:00 MEGADANZ MaU		16:00-16:30 RPM	
		17:00-17:30 THE TRIP バーチャル	
キッズ教室	18:30-19:15 HOTマーシャルフローヨガ KUDO		

RIKUが夏の男に！！
どんな感じか
当日のお楽しみ

ご案内

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。

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し出しもしております。（有料）
○レッスン開始時間以降は、ご入室いただけません。
○体調不良を除く途中退室はご遠慮ください。
○ヨガ、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、汗など拭いて、元にお戻しください。
○体調がすぐれないときは、直ちにスタッフへお申し出ください。