

アイレクス マイスタイル+24豊明 6周年特別レッスンスケジュール

【スタッフ在館時間のご案内】 木曜を除く平日／10:00～23:00 土・日・祝／10:00～18:00

11月3日 (月・祝)			11月4日 (火)			11月5日 (水)		
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 リラクゼーション ホットヨガ 築地朋美			10:30～11:15 キレイホットヨガ HIROKO	10:30～11:15 フロアピラティス HIROKO		10:20～11:05 パワーヨガ 山下真澄
特別レッスン 11:00～11:45 FIGHTDO KOHHEI				11:00～11:45 【常温】リフレッシュヨガ ゆう子			11:00～11:45 【常温】ナチュラルヨガ atsumi	
特別レッスン 12:15～13:00 LES MILLS BODYATTACK KOHHEI×J	11:35～12:20 【常温】リフレッシュヨガ kei	11:40～12:25 キレイホットヨガ 築地朋美	11:30～12:00 UBOUND YUHO		12:00～12:45 特別レッスン パワービューティ ホットヨガ TOMO	11:35～12:20 バレトン HIROKO		11:25～12:10 リフレッシュヨガ 山下真澄
	特別レッスン 13:00～13:45 【常温】月礼拝 ゆう子	特別レッスン 13:00～13:45 お腹引き締めピラティス Chihiro	13:00～13:45 CENTERGY YUHO	12:20～12:50 筋膜リリースストレッチ スタッフ	13:05～13:50 キレイホットヨガ MICHİ	特別レッスン 12:40～13:25 ZUMBA IYORI		特別レッスン 13:00～13:45 ファンクショナルヨガ TERUMI
特別レッスン 14:00～15:00 CENTERGY 60分 都美香		特別レッスン 14:05～14:50 筋膜リリースヨガ Chihiro			14:10～14:55 パワービューティ ホットヨガ 築地朋美	13:45～14:15 MEGADANZ IYORI		特別レッスン 14:05～14:50 ディープストレッチ TERUMI
特別レッスン 15:20～16:05 バレトン 都美香	【6周年限定!!!】 都インストラクターによる センタジー60分からのバレトン☆ 特別スケジュールでしか 味わえない豪華2本立てです!!! ぜひご参加ください♪							
★Special Guest★			18:35～19:05 MEGADANZ YUHO		18:30～19:15 特別レッスン アロマリフレッシュヨガ 加藤美里	特別レッスン 19:00～19:45 POWER YUHO		18:30～19:15 リラクゼーション ホットヨガ miho
11/4(火) 担当: HANA マイスタイル豊田からHANAがカムバック!!! 朝の男が今回は夜に登場! HANAと一緒に熱い夜 を過ごしましょう!!!	11/5(水) 担当: IYORI マイスタイル豊田からIYORIが登場!!! ダンス2本立てでお送りいたします♪ IYORIと一緒にLet'sDance☆		19:25～20:10 ZUMBA イマサキ		19:35～20:20 パワーヨガ 加藤美里	特別レッスン 20:05～20:50 LES MILLS BODYATTACK KOHHEI	20:00～20:30 筋膜リリースストレッチ スタッフ	19:35～20:20 キレイホットヨガ miho
11/7(金) 担当: TAKAHIRO アイレクスザクラブ豊田から久しぶりにTAKAHIRO が帰ってくる!!!キレッキレなTAKAHIROとセクシー なTAKAHIROをお楽しみください♪	11/9(日) 担当: YURIKO アイレクススポーツクラブ春日井からYURIKOが登場!!! BODYATTACKはKOHHEIとの元春日井コンビでお届け ☆最終日全員で燃え尽きましよう🔥		20:30～21:15 特別レッスン FIGHTDO HANA	20:00～20:30 DARK GYM BOX スタッフ	20:40～21:25 特別レッスン 全身調整ヨガ 飯嶋	特別レッスン 21:10～22:10 MEGADANZ chie		20:40～21:25 特別レッスン お腹引き締めピラティス Chihiro
6周年もコラボが熱い!!!			21:40～22:10 UBOUND HANA		21:45～22:30 ナチュラルヨガ 飯嶋			21:45～22:30 特別レッスン 肩こり解消ヨガ Chihiro
●FIGHTDO 11/7 (金) 21:55～22:25 Ash×KOHHEI 11/8 (土) 11:35～12:20 YUHO×KOHHEI ●UBOUND 11/8 (土) 12:40～13:25 KOHHEI×YUHO 特別スケジュール期間しか味わえない、特別なコラボレッスンを お楽しみください!!!			●BODYATTACK 11/3 (月) 12:45～13:30 KOHHEI×J 11/9 (日) 13:15～14:00 YURIKO×KOHHEI					

11月7日 (金)			11月8日 (土)			11月9日 (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
		特別レッスン 10:20～11:05 骨盤矯正ヨガ Chihiro						
特別レッスン 11:00～11:30 FIGHTDO TAKAHIRO			10:40～11:10 POWER YUHO		10:30～11:15 ナチュラルヨガ kei	10:30～11:15 GROUP CENTERGY NAMIKI		10:45～11:30 マーシャルフローヨガ Matchy
特別レッスン 11:50～12:35 MEGADANZ TAKAHIRO	11:15～12:00 【常温】ナチュラルヨガ Yasuko	11:30～12:15 キレイホットヨガ yumiko	特別レッスン 11:35～12:20 FIGHTDO YUHO×KOHHEI	11:45～12:15 筋膜リリースストレッチ スタッフ	11:45～12:30 パワーヨガ kei	12:00～12:45 MEGADANZ Matchy	11:30～12:00 筋膜リリースストレッチ スタッフ	11:50～12:35 キレイホットヨガ 築地朋美
特別レッスン 13:00～13:45 REEJAM じゅんな	12:25～12:55 DARK BOX スタッフ	特別レッスン 12:55～13:40 眠りのヨガ ゆう子	特別レッスン 12:40～13:25 UBOUND KOHHEI×YUHO		特別レッスン 13:00～13:45 アロマリフレッシュヨガ 加藤美里	特別レッスン 13:15～14:00 LES MILLS BODYATTACK YURIKO×KOHHEI	12:25～12:55 DARK BOX スタッフ	
特別レッスン限定!!! エアロビクスとHIPHOPを 組み合わせたダンスレッスン です☆		14:00～14:45 パワービューティ ホットヨガ HIROKO	13:50～14:35 GROUP CENTERGY KOHHEI			特別レッスン 14:30～15:15 FIGHTDO YURIKO		
				15:15～16:00 【常温】パワーヨガ Yasuko	特別レッスン 15:00～15:45 肩こり解消ヨガ 都美香			
		18:30～19:15 ナチュラルヨガ 飯嶋						16:25～17:10 ナチュラルヨガ Yasuko
19:10～19:40 UBOUND KOHHEI		特別レッスン 19:35～20:20 全身調整ヨガ 飯嶋						
20:00～20:30 POWER NAMIKI		特別レッスン 20:40～21:25 脚痩せピラティス Chihiro						
20:50～21:35 GROUP CENTERGY Ash	21:00～21:30 DARK BOX スタッフ	特別レッスン 21:45～22:30 筋膜リリースヨガ Chihiro						
特別レッスン 21:55～22:25 FIGHTDO Ash×KOHHEI								

ホットヨガレッスンについて

特別スケジュール期間のため、通常とは異なるヨガレッスンもございます。
「ホットヨガ（特別レッスン）」と予約画面に表示されるレッスンもございますので、スケジュール表で内容を確認のうえご予約くださいませ。

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、スタッフの案内後にご入室ください。

○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)。

○ヨガ、パレトン、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。
- レッスン開始時間以降は、ご入室いただけません。

○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。

○ご予約はレッスン開始10分前まで、キャンセルは20分前までマイページにて承ります。