

# マイスタイル豊田 年末年始特別レッスンスケジュール

	12/24(水)			12/26(金)			12/27(土)			12/28(日)			
	エキサイティング	ホット&ダーク	プール	エキサイティング	ホット&ダーク	プール	エキサイティング	ホット&ダーク	プール	エキサイティング	ホット&ダーク	プール	
10:00													10:00
11:00	10:30~11:15 リフレッシュヨガ 富永絵美		10:30~11:00 アクアウォーキング 兵藤麻衣		10:45~11:15 ダークBOX IYORI	10:45~11:15 ウォーターシェイプ 兵藤麻衣	10:30~11:15 ZUMNBA Shiho		10:00~12:00 全コース 使用不可	★ 10:30~11:30 女性限定 アロマ ホットヨガ IZUMI			11:00
12:00	11:35~12:05 UBOUND YUMENO	11:45~12:45 ナチュラル ホットヨガ IZUMI	11:15~12:00 はじめて4泳法 兵藤麻衣	12:05~12:50 MEGADANZ IYORI	12:15~13:00 身体改善ヨガ 奥地力	11:30~12:00 ゆっくり泳ごう 兵藤麻衣	12:00~13:00 GROUP CENTERGY TOMOKA	11:30~12:00 ダークBOX スタッフ		★ 11:10~11:40 FIGHT DO KOSSY			12:00
13:00	12:25~13:10 FIGHT DO UG		★ 50M オンリー!		★ 25M オンリー!			★ 60分クラス! 開始時間ご注意ください!		★ 12:00~12:30 BODY ATTACK KOSSY			13:00
14:00	13:30~14:15 ナチュラルヨガ 山下真澄	13:30~14:00 筋膜リリースストレッチ スタッフ	13:30~14:15 スイムトレーニング 兵藤麻衣	13:15~14:00 リフレッシュヨガ 北尾千恵子	13:30~14:15 スイムトレーニング 兵藤麻衣	13:30~14:00 筋膜リリースストレッチ スタッフ	13:30~14:00 筋膜リリースストレッチ スタッフ	13:15~14:15 パワー ホットヨガ 清沢ミカ	13:25~14:10 スイムトレーニング スタッフ		13:30~14:00 筋膜リリースストレッチ スタッフ		14:00
15:00	14:35~15:05 GROUP CENTERGY YUMENO			14:20~14:50 POWER UG	14:30~15:30 リフレッシュ ホットヨガ miho		14:45~15:30 MEGADANZ 加藤美里			14:20~15:05 パワーヨガ 清沢ミカ			15:00
16:00	<div> <p>年末年始特別 スケジュール目玉レッスン!</p> <p>切中義人(YOSHITO) 12/27(土)</p> <p>18:00~ POWER</p> <p>19:00~ FIGHT DO</p> <p>越野蒼太(KOSSY) 12/28(日)</p> <p>11:10~ FIGHTDO</p> <p>12:00~ BODYATTACK</p> <p>12:50~ UBOUND</p> </div>					15:00~19:15 全コース 使用不可	★ 15:50~16:35 アロマリフレッシュヨガ 加藤美里				15:20~16:20 ナチュラル ホットヨガ 清沢ミカ		16:00
17:00							★ 16:55~17:55 アロマ リフレッシュ ホットヨガ 加藤美里		15:00~19:15 全コース 使用不可				17:00
18:00							★ 18:00~18:30 POWER YOSHITO						18:00
19:00							★ 19:00~19:45 FIGHT DO YOSHITO						19:00
20:00	★ 19:15~19:45 MEGADANZ YUMENO	★ 19:45~20:30 ピラティスwith ストレッチポール SaCO		★ 19:15~20:00 MEGADANZ 甫木あさみ	19:45~20:30 ピラティス YUMENO					★ 17:45~18:30 ZUMBA IYORI			20:00
21:00	★ 20:05~20:50 BODYATTACK HANA			★ 20:20~21:05 FIGHTDO UG									21:00
22:00	★ 21:10~21:55 GROUP CENTERGY Ash	★ 21:00~22:00 ナチュラル ホットヨガwith ストレッチポール SaCO		★ 21:25~21:55 UBOUND YUMENO	★ 21:00~22:00 パワー ホットヨガwith ストレッチポール SaCO								22:00
23:00	<div> <p>★ ホットヨガwithストレッチポール</p> <p>スタジオ内のストレッチポールを各ヨガのクラス内で使用します</p> </div>												23:00

アロマ(ホット)ヨガ  
強度変更されている枠  
もございますのでご確  
認ください。  
いつもと違う雰囲気の  
中でアロマの香りを感じ  
てリラックスしま  
しょう!

年末年始  
特別スケジュール  
目玉レッスン! No.2  
山田麻人(ASATO) 12/29  
19:00~ POWER  
19:50~ FIGHT DO

浴室 チェックアウト 21:00

浴室 チェックアウト 20:00

・スタジオおよびプールプログラム参加は事前予約制となります。会員マイページもしくは館内の専用端末からご予約ください。  
 ・一部エアロビクスご予約の際は、レッスン名「エアロビクス特別レッスン」になっております。  
 ・一部ヨガご予約の際は、レッスン名「ヨガ特別レッスン」になっております。  
 ・一部ホットヨガご予約の際は、レッスン名「ホットヨガ特別レッスン」になっております。

# マイスタイル豊田 年末年始特別レッスンスケジュール

12/29(月)				1/4(日)				1/5(月)			
	エキサイティング	ホット&ダーク	プール		エキサイティング	ホット&ダーク	プール		エキサイティング	ホット&ダーク	プール
10:00				10:00							10:00
	10:30~11:00 おはようストレッチ		10:30~11:15 ウォーターシェイプ saeko			10:30~11:30 女性限定 アロマ ホットヨガ IZUMI			10:30~11:00 おはようストレッチ		10:30~11:15 ウォーターシェイプ saeko
11:00				11:00	11:10~11:40 FIGHT DO HANA						
	11:40~12:10 MEGA DANZ YUMENO	11:30~12:00 パースタイルピラティス 小村美友貴	11:30~12:00 ゆっくり泳ごう IYORI						11:40~12:10 BODY ATTACK YOHEY	11:40~12:10 パースタイルピラティス 小村美友貴	11:30~12:00 ゆっくり泳ごう スタッフ
12:00				12:00	12:00~12:30 BODY ATTACK HANA						
	12:30~13:15 ゆっくりのんびりヨガ 北尾千恵子				12:50~13:20 UBOUND IYORI				12:30~13:15 ゆっくりのんびりヨガ 北尾千恵子		
13:00		13:00~13:45 ホット筋膜 リリースストレッチ 小村美友貴	13:30~14:00 スイムトレーニング IYORI			13:30~14:00 筋膜リリースストレッチ スタッフ				13:00~14:00 リフレッシュ ホットヨガ 奥地力	13:30~14:00 スイムトレーニング スタッフ
	13:40~14:25 GROUP CENTERGY YUMENO			14:00					13:40~14:25 GROUP CENTERGY UG		14:10~14:40 スキルアップ スタッフ
14:00					14:20~15:05 パワーヨガ 清沢ミカ						
	14:45~15:30 かんたんエアロ 河合三千代			15:00		15:20~16:20 ナチュラル ホットヨガ 清沢ミカ			14:45~15:30 かんたんエアロ 河合三千代		
15:00	<div> <p>ホット筋膜リリース ストレッチ</p> <p>普段の温度よりも少し 落として温かい環境で 行います。 ※ホットヨガ会員様も チケットなしでご参加 いただけます。</p> </div>			16:00					<div> <p>年始ゆっくりのんびりヨガ</p> <p>忙しい年末年始で凝り固まった 身体を北尾IRと共にゆっくり のんびり解きほぐしていま しょう！ 年始めのレッスンにピッタリで す！</p> </div>		
16:00			15:00~19:15 全コース 使用不可	17:00							15:00~19:15 全コース 使用不可
17:00				18:00	17:45~18:30 ZUMBA IYORI						
18:00				19:00							
19:00	19:00~19:30 POWER ASATO	19:15~20:00 MEGA DANZ IYORI							19:20~20:05 FIGHT DO UG	19:15~20:00 ナチュラルヨガ miho	
	19:50~20:35 FIGHT DO ASATO			20:00	<div> <p>年末年始 休館日について</p> </div>						
20:00		20:30~21:15 ホット筋膜 リリースストレッチ IYORI		21:00					20:25~20:55 MEGA DANZ IYORI	20:30~21:30 リフレッシュ ホットヨガ miho	
	20:55~21:55 REEJAM じゅんな				<div> <p>12/30(火)~1/3(土) 年末年始休館日です。 1/4(日)午前10時より 開館いたします。</p> </div>				21:15~21:45 POWER IYORI		
21:00				22:00							22:00
22:00	<div> <p>23:00営業終了 よいお年をお迎えください。</p> </div>			23:00							23:00