

アイレクススポーツクラブ豊橋ミラまち+24年末年始特別スケジュール 2025年→2026年

12月24日(水)				12月26日(金)				12月27日(土)				12月28日(日)						
10:00	アリーナ	HOTスタジオ	グループスタジオ	プール	10:00	アリーナ	HOTスタジオ	グループスタジオ	プール	10:00	アリーナ	HOTスタジオ	グループスタジオ	プール	10:00			
10:30-11:15 ZUMBA 青木清心	10:30-11:15 リラクゼーション HOTヨガ 矢部祥代	10:30-11:30 アロマヨガ 佐原京子	温かみのある優しい 香りを焚いて1年の疲れを 癒すヨガです 🌸	11:00	10:30-11:15 リフレッシュ ヨガ NORA	11:20-12:05 GROUP CENTERGY KURU	11:30-12:00 THE TRIP パー・チャル	11:00-11:45 GROUP CENTERGY MEGU	11:30-12:00 THE TRIP パー・チャル	11:00	11:30-12:00 THE TRIP パー・チャル	11:30-12:00 THE TRIP パー・チャル	11:30-12:00 THE TRIP パー・チャル	11:00				
12:45-13:30 パレトン 和泉	11:45-12:30 パワービュー ティー HOTヨガ 矢部祥代	12:00-12:30 THE TRIP	12:30-13:00 Sup YOGA スタッフ	13:00-13:30 筋膜リリース ストレッチ	12:30-13:15 MEGA DANZ 曾我あすみ	12:45-13:30 アシュタンガ HOTヨガ 矢部祥代	13:00-13:30 ダークBOX	13:15-13:45 Sup YOGA スタッフ	12:30-12:50 Beauty Line	12:45-13:15 POWER RIKU	13:15-13:45 Sup YOGA スタッフ	13:00-13:30 筋膜リリース ストレッチ	13:00					
13:50-14:35 エンジョイ エアロ 和泉	13:45-14:30 キレイ HOTヨガ ゆみ	14:00-14:45 リフレッシュ ヨガ 宇治澤和佳枝	14:10-14:40 スイム トレーニング スタッフ	14:30-14:40 はじめて クロール スタッフ	14:00-14:45 ナチュラル ヨガ NORA	14:00-18:30 高温 岩盤浴	15:30-16:00 THE TRIP パー・チャル	15:15-15:45 筋膜リリース ストレッチ	13:30-14:15 ピラティス 石田かおり	13:45-14:30 BODY ATTACK RIKU	14:00-14:30 ダークBOX	13:15-13:45 Sup YOGA スタッフ	13:00					
いつものエアロに 少し弾む動きを入れて動きます *	15:00-18:45 高温 岩盤浴	15:15-16:15 ルーシーダッ トン 石井陽子	16:00	14:00-14:45 ナチュラル ヨガ NORA	14:00-15:00 ナチュラヨガ 矢部祥代	14:00-18:30 高温 岩盤浴	15:30-16:00 THE TRIP パー・チャル	15:15-15:45 筋膜リリース ストレッチ	14:45-15:15 THE TRIP	15:00-15:30 FIGHT DO KEN	14:00-18:00 低温 岩盤浴	16:00-16:30 RPM	15:00					
19:30~20:00 MEGADANZ 🎉	20:30~21:00 FIGHT DO 🥊	21:30~22:15 GROUP CENTERGY 🌸	なんと！特別スケジュールスタート前に フライングAsh (荒川修平) ミラまちに登場しゃいます！	12月23日(火)	19:30~20:00 MEGADANZ 🎉	20:30~21:00 FIGHT DO 🥊	21:30~22:15 GROUP CENTERGY 🌸	12月24日(水)	19:30~20:00 MEGADANZ 🎉	20:30~21:00 FIGHT DO 🥊	21:30~22:15 GROUP CENTERGY 🌸	12月25日(木)	19:30~20:00 MEGADANZ 🎉	20:30~21:00 FIGHT DO 🥊	21:30~22:15 GROUP CENTERGY 🌸			
18:00	18:00-18:30 THE TRIP パー・チャル	19:00-19:45 パワーヨガ NORA	19:30-20:15 ZUMBA 豊田紗弓	20:05-21:05 ナチュラル ヨガ NORA	20:30-21:15 ねじりを 深める HOTヨガ MARY	20:45-21:45 BODY ATTACK 大津輝幸 AKARI	21:45-22:30 高温 岩盤浴	18:00-18:45 THE TRIP	19:00-19:45 HOT ルーシーダッ トン 石井陽子	19:30-20:15 MEGADANZ AKARI	19:30-20:00 THE TRIP パー・チャル	19:15-20:00 UBOUND KANAYAN	18:30-19:15 HOT マーシャル フローヨガ KUDO	16:00-16:45 MEGADANZ Mei	17:00-17:30 THE TRIP	18:00		
19:00	19:15-20:00 リラクゼーション HOTヨガ 赤塚和代	20:05-21:05 ナチュラル ヨガ NORA	20:40~21:10 UBOUND KANAYAN	20:30-21:15 パワービュー ティーHOT ヨガ 赤塚和代	21:25-21:55 筋膜リリース ストレッチ	21:30-22:15 GROUP CENTERGY KUDO	23:00	19:30-20:15 ZUMBA 赤塚和代	20:05-21:05 ナチュラル ヨガ NORA	20:45-21:45 BODY ATTACK 大津輝幸 AKARI	21:15-21:45 ダークBOX	21:45-22:30 高温 岩盤浴	22:00	19:30-20:15 ZUMBA 赤塚和代	20:05-21:05 ナチュラル ヨガ NORA	20:45-21:45 BODY ATTACK 大津輝幸 AKARI	21:15-21:45 ダークBOX	21:00
20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00		
21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00		
22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00		
23:00	23:00	23:00	23:00	23:00	23:00	23:00	23:00	23:00	23:00	23:00	23:00	23:00	23:00	23:00	23:00	23:00		

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。

アイレクススポーツクラブ豊橋ミラまち+24年末年始特別スケジュール 2025年⇒2026年

12月29日(月)				1月4日(日)				1月5日(月)			
アリーナ	HOTスタジオ	グループ スタジオ	プール	アリーナ	HOTスタジオ	グループ スタジオ	プール	アリーナ	HOTスタジオ	グループ スタジオ	プール
		簡単そうで難しい！ ねじりのポーズを 深めていきます			あけましておめでとうございます	2026年					
10:00		10:30-11:15 ねじりを 深める HOTヨガ MARY	10:45-11:30 ピラティス 石田かおり	11:00-11:30 アクア ウォーキング 宮崎いずみ	11:00-11:45 GROUP CENTERGY MEGU		11:30-12:00 THE TRIP バーチャル	10:30-11:15 キレイ HOTヨガ MARY	11:00-11:30 ピラティス 石田かおり	11:00-11:30 アクア ウォーキング 宮崎いずみ	
11:00	11:00-11:45 MEGADANZ Mei							11:00-11:45 MEGADANZ AKARI			
12:00		11:45-12:30 リラク ゼーション HOTヨガ MARY	12:00-12:30 水なれ 宮崎いずみ		12:00-12:30 ソフトHOT 筋膜リリース ストレッチ			11:45-12:30 リラク ゼーション HOTヨガ MARY	12:00-12:30 水なれ 宮崎いずみ		
13:00	12:15-13:00 GROUP CENTERGY KUDO		12:15-12:45 THE TRIP		12:45-13:15 POWER RIKU	新曲★	13:15-13:45 Sup YOGA スタッフ	13:15-13:45 ダークBOX	13:15-13:45 ダークBOX		
14:00		13:30-14:00 UBOUND マッハ	13:30-14:15 HOT マーシャル フローヨガ RIKU	13:15-13:45 ダークBOX	13:45-14:30 BODY ATTACK RIKU	新曲★	14:00-14:30 ダークBOX	13:30-14:00 UBOUND KEN	13:30-14:15 HOT マーシャル フローヨガ AKARI	14:15-14:35 PeachHip	
15:00			14:15-14:35 PeachHip		15:00-15:30 FIGHT DO KEN	新曲★	14:00-18:00 低温 岩盤浴	14:00-18:00 低温 岩盤浴	14:30-18:30 高温 岩盤浴		
16:00		14:30-18:30 高温 岩盤浴	17:00-17:30 THE TRIP バーチャル		16:00-16:45 MEGADANZ Mei	新曲★	16:00-16:30 RPM		17:00-17:30 THE TRIP	17:00-17:30 THE TRIP バーチャル	
17:00					18:30-19:15 HOT マーシャル フローヨガ KUDO		17:00-17:30 THE TRIP				
18:00											
19:00		19:00-19:45 リラク ゼーション HOTヨガ NORA	19:00-19:30 THE TRIP								
20:00	19:30-20:00 FIGHT DO TAKAHIRO		20:00-20:30 ダークBOX								
21:00	20:20-21:05 MEGADANZ TAKAHIRO		20:15-21:00 キレイ HOTヨガ NORA	21:00-21:30 THE TRIP バーチャル							
22:00	21:30-22:00 UBOUND KEN										
23:00		2025年も ありがとうございました！ 今年最後のレッスンは KENと一緒に Let's jump♪									

年末年始休館日

special guest lesson

ミラまちオープンメンバーの

マッハ（白井貴宏）

久しぶりのミラまちレッスン！楽みにされていました
方も多いのではないか？

30分のユーモア溢れるレッスンをお楽しみに♪

special guest lesson

ミラまちオープンメンバーのTAKAHIRO（森山貴太
FIGHT DOとMEGADANZの豪華2本立て）

2025年の最後にTAKAHIROと楽しい楽しい時間を
過ごしませんか？

新曲
FIGHT DO UBOUND POWER
MEGADANZ BODYATTACK

音楽や動きが変わるタイミングです！

この機会にぜひ新しいレッスンに挑戦してみましょう♪

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。