

アイレクス マイスタイル+24白壁 年末年始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

12月24日(水)			12月26日(金)			12月27日(土)			12月28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	エキサイティング	ダークスタジオ	HOTスタジオ
10:00	マシンピラティスレッスン￥ 10:30～11:15 ストレッチ ～猫背改善～ NARUMI	10:30～11:15 フロアピラティス SHINOBU	10:45～11:30 フロアピラティス 土田 真由	11:35～12:20 リラクゼーション ホットヨガ NARUMI	11:30～12:15 マシンピラティスレッスン￥ ボディメイク ～ヒップ～ 紗瑛良	10:20～11:05 ZUMBA® 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	10:45～11:30 はじめて マシンピラティス NARUMI	10:00
11:00	11:00～11:45 バレトン RIE	12:15～13:00 GROUP CENTERGY® RIE	11:30～11:15 フロアピラティス SHINOBU	11:45～12:30 マシンピラティスレッスン￥ ボディメイク ～ヒップ～ 紗瑛良	11:30～12:15 特別レッスン 10:45～11:30 肩こり解消ヨガ Wakako	11:30～12:00 UBOUND NANAKO	11:30～12:00 フレックスクッショング 体験会	12:00～12:45 リラクゼーション ホットヨガ megu	12:05～12:50 10:45～11:30 はじめて マシンピラティス NARUMI	12:05～12:50 10:45～11:30 キレイホットヨガ YUKIKO	11:00
12:00	12:40～13:25 パワービューティ ホットヨガ NARUMI	12:40～13:25 パワービューティ ホットヨガ NARUMI	11:50～12:35 UBOUND 土田 真由	11:50～12:35 ヨガ&ピラティス Wakako	13:00～13:30 POWER 紗瑛良	13:15～13:45 筋膜リリースストレッチ スタッフ	13:15～14:00 リラクゼーション ホットヨガ 中山律子	13:15～14:00 ナチュラルヨガ megu	12:00～12:45 リラクゼーション ホットヨガ megu	12:00～12:45 パワービューティ ホットヨガ NARUMI	12:00
13:00	マシンピラティスレッスン￥ 13:40～14:25 はじめて マシンピラティス MITSUKO	14:15～17:30 リラックス ホット溶岩浴	14:15～17:30 リラックス ホット溶岩浴	14:15～18:45 リラックス ホット溶岩浴	14:15～15:00 GROUP CENTERGY® NANAKO	14:10～14:55 ボディメイク ～ヒップ～ NARUMI	15:15～16:00 コンディショニング ～体幹強化～ NARUMI	15:00～17:30 リラックス ホット溶岩浴	15:00～15:30 DARKROCKBOX スタッフ	13:20～14:05 フロアピラティス SHINOBU	13:00
14:00	特別レッスン 13:50～14:35 MEGADANZ バックナンバーMIX 甫木あさみ	18:00～18:45 リラクゼーション ホットヨガ 中山律子	18:45～19:30 フロアピラティス 篠原ゆきえ	19:30～20:15 シェイプアップヨガ Nafumi	19:00～19:45 マシンピラティスレッスン￥ ストレッチ ～猫背改善～ NANAKO	19:50～20:35 MEGADANZ 篠原ゆきえ	19:55～20:25 DARKROCKBOX WATARU	19:35～20:20 パワービューティ ホットヨガ 海野	13:55～14:25 POWER 紗瑛良	14:35～15:20 太陽礼拝ヨガ SHINOBU	14:00
15:00	14:55～15:40 ZUMBA® Kana	19:00～19:45 マシンピラティスレッスン￥ ストレッチ ～猫背改善～ NANAKO	19:45～20:30 UBOUND WATARU	19:45～20:15 シェイプアップヨガ Nafumi	20:10～20:55 ボディメイク ～ヒップ～ YOSHITO	20:45～21:30 DETOCKS YOGA Nafumi	20:45～21:30 DETOCKS YOGA Nafumi	20:50～21:35 リラクゼーション ホットヨガ 海野	15:00～15:30 DARKROCKBOX スタッフ	15:00～15:30 太陽礼拝ヨガ SHINOBU	15:00
16:00	20:15～21:00 UBOUND コラボレッスン NANAKO&紗瑛良	20:45～21:30 DETOCKS YOGA Nafumi	20:45～21:30 DETOCKS YOGA Nafumi	20:45～21:30 DETOCKS YOGA Nafumi	20:45～21:30 DETOCKS YOGA Nafumi	20:45～21:30 DETOCKS YOGA Nafumi	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	20:55～21:40 FIGHTDO WATARU	16:00～17:30 リラックス溶岩浴	16:00
17:00	【クリスマス仮装OK!】 24日のMEGADANZ,ZUMBA,POWER, UBOUNDはクリスマス仮装OK!! 露出度の高すぎないもの、落ちないもので 安全に楽しく参加しましょう!	21:00	22:00	23:00	24:00	25:00	26:00	27:00	28:00	29:00	30:00
18:00	19:00	20:00	21:00	22:00	23:00	24:00	25:00	26:00	27:00	28:00	29:00
19:00	20:00	21:00	22:00	23:00	24:00	25:00	26:00	27:00	28:00	29:00	30:00
20:00	21:00	22:00	23:00	24:00	25:00	26:00	27:00	28:00	29:00	30:00	31:00
21:00	22:00	23:00	24:00	25:00	26:00	27:00	28:00	29:00	30:00	31:00	31:00
22:00	23:00	24:00	25:00	26:00	27:00	28:00	29:00	30:00	31:00	31:00	31:00
23:00	24:00	25:00	26:00	27:00	28:00	29:00	30:00	31:00	31:00	31:00	31:00

ヨガ特別レッスン

- シェイプアップヨガ 全身を引き締めています
- デトックスヨガ むくみ改善や血流を促しています
- 肩こり解消ヨガ 肩周りを中心にはぐしています
- ヨガ&ピラティス ヨガ+ピラティスの融合エクササイズです

★Special Guest★

- 12/26(金) 担当:WATARU
久しぶりにWATARUがカムバック!パワフルでキレイなレッスンは見逃せません!!
- 12/28(日) 担当:YORI
1年ぶりにYORIが登場!太陽のようなスマイルは必見!最後まで笑顔で楽しめましょう!!
- 12/29(月) 担当:KOTA
冬でもレッスンは熱々!今年の締めくくりにKOTAと一緒に限界突破しましょう!!

★コラボレッスン★

12月24日(水) 20:15～21:00
UBOUND NANAKO&紗瑛良

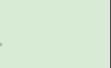
12月29日(月) 20:55～21:40
FIGHTDO KOTA&KOSSY



アイレクス マイスタイル+24白壁 年末年始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

12月29日(月)

エキサイティング	ダークスタジオ	HOTスタジオ
11:00～11:30 		10:30～11:15 特別レッスン キレイホットヨガ eri
11:50～12:35 		11:35～12:20 特別レッスン リラクゼーション ホットヨガ eri
	13:00～13:30 骨盤ケアストレッチ スタッフ	13:00～13:45 特別レッスン デトックスヨガ MINORI
14:00～14:30 	スタッフ	14:15～17:30 リラックス ホット溶岩浴
19:00～19:45 	甫木あさみ	18:20～19:05 特別レッスン マシンピラティスレッスン コンディショニング～体幹強化～ NANAKO
20:05～20:35 	KOTA	19:25～20:10 特別レッスン ボディメイク～ヒップ～ NANAKO
20:55～21:40 	KOTA&KOSSY	20:30～21:15 特別レッスン バランスヨガ 横井

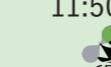
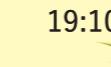
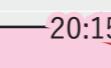
1月4日(日)

エキサイティング	ダークスタジオ	HOTスタジオ
10:30～11:15 	10:45～11:30 特別レッスン マシンピラティスレッスン 呼吸 Intro SHINOBU	10:45～11:30 特別レッスン 月礼拝ヨガ YuKa
11:45～12:15 	12:05～12:50 特別レッスン Renewal 軸 Basic SHINOBU	12:00～12:45 特別レッスン パワービューティ ホットヨガ NARUMI
13:45～14:30 	13:45～14:15 特別レッスン 筋膜リリースストレッチ スタッフ	13:20～14:05 特別レッスン フロアピラティス SHINOBU
15:00～15:30 	14:35～15:20 特別レッスン リフレッシュヨガ SHINOBU	14:35～15:20 特別レッスン リラックス溶岩浴

マシンピラティス新レッスン

クラス	クラス概要
呼吸 Intro	ピラティス初心者・体験者向けプログラム。ピラティスの基本動作や「呼吸法」、骨盤のポジション、コアの意識を確認しながら、理想の動作を身につけていきます。マシンピラティス初心者の方にもおすすめのクラスです。
軸 Basic	リフォーマーの初級エクササイズクラス。「腹・脚・背中・腕」と全身をバランスよく整えるクラス。体の「軸」を感じながら骨盤のポジション、コアの意識、関節を正しく使いながら、しなやかで効率的な身体づくりを目指すクラスです。
芯 Waist	ウエストまわりに特化した初級クラス。体の「芯」となるコアを使い、お腹・くびれラインのエクササイズを行います。お腹痩せ・下腹ぽっこりの解消・くびれづくりを目指す方におすすめクラスです。
凛 Hip	美しいヒップラインを作り上げるために特化した初級クラス。美しいヒップラインは美しい立ち姿勢、歩き姿勢を保つために重要なポイントです。股関節まわりの動きや柔軟性を引き出し、効率的に「凛」とした姿勢を手に入れましょう。

1月5日(月)

エキサイティング	ダークスタジオ	HOTスタジオ
11:00～11:30 		10:30～11:15 特別レッスン キレイホットヨガ 祖父江麻紀
11:50～12:35 		11:35～12:20 特別レッスン リラクゼーション ホットヨガ 祖父江麻紀
13:00～13:30 骨盤ケアストレッチ スタッフ	14:00～14:30 	13:00～13:45 特別レッスン シェイプアップヨガ MINORI
14:15～17:30 リラックス ホット溶岩浴		14:15～17:30 リラックス ホット溶岩浴
18:20～19:05 特別レッスン マシンピラティス コンディショニング～体幹強化～ NANAKO	18:20～19:05 特別レッスン Renewal 芯 Waist NANAKO	18:10～18:55 特別レッスン キレイホットヨガ Nafumi
19:10～19:55 	19:25～20:10 特別レッスン 凛 Hip Nafumi	19:15～20:00 特別レッスン リラクゼーション ホットヨガ カヨ
20:15～20:45 	21:05～21:35 	20:30～21:15 特別レッスン 肩こり解消ヨガ 横井