


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 ¥					10:20～11:05 ZUMBA Yuka	10:30～11:00 骨盤ケアストレッチ スタッフ		10:30～11:15 GROUP CENTERGY 紗瑛良	マシンピラティスレッスン ¥	特別レッスン
11:00	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	マシンピラティスレッスン ¥	10:45～11:30 特別レッスン 肩こり解消ヨガ Wakako	11:30～12:00 特別レッスン UBOUND NANAKO	11:30～12:00 特別イベント フレックスクッション 体験会	10:45～11:30 パワービューティ ホットヨガ NARUMI	10:45～11:30 はじめて マシンピラティス NARUMI	10:45～11:30 キレイホットヨガ YUKIKO	
		11:35～12:20 リラクゼーション ホットヨガ NARUMI	11:50～12:35 UBOUND 土田 真由	11:30～12:15 ボディメイク ～ヒップ～ 紗瑛良	11:50～12:35 特別レッスン ヨガ&ピラティス Wakako		12:30～13:15 特別レッスン FIGHTDO KOSSY	12:00～12:45 リラクゼーション ホットヨガ megu	11:45～12:30 特別レッスン MEGADANZ IYORI	12:05～12:45 ストレッチ ～猫背改善～ SHINOBU	12:00～12:45 パワービューティ ホットヨガ NARUMI
12:00											
	12:15～13:00 GROUP CENTERGY RIE	12:40～13:25 パワービューティ ホットヨガ NARUMI	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	14:15～15:00 GROUP CENTERGY NANAKO		13:15～14:00 ナチュラルヨガ megu	12:50～13:35 特別レッスン LES MILLS BODYATTACK IYORI		13:20～14:05 フロアピラティス SHINOBU
13:00											
	マシンピラティスレッスン ¥								マシンピラティスレッスン ¥		
14:00	13:50～14:35 特別レッスン MEGADANZ バックナンバーMIX 甫木あさみ	13:40～14:25 はじめて マシンピラティス MITSUKO							13:55～14:25 特別レッスン POWER 紗瑛良		
15:00	14:55～15:40 特別レッスン ZUMBA Kana	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						14:35～15:20 特別レッスン 太陽礼拝ヨガ SHINOBU
16:00											
18:00		18:00～18:45 特別レッスン リラクゼーション ホットヨガ 中山律子									
19:00	19:00～19:45 特別レッスン POWER YOSHITO	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	19:00～19:30 特別レッスン UBOUND WATARU	18:45～19:30 フロアピラティス 篠原ゆきえ	19:35～20:20 パワービューティ ホットヨガ 海野						
20:00	20:15～21:00 特別レッスン UBOUND コラボレッスン NANAKO&紗瑛良	20:10～20:55 ボディメイク ～ヒップ～ YOSHITO	19:50～20:35 MEGADANZ 篠原ゆきえ	19:55～20:25 特別レッスン DARK BOX WATARU	20:50～21:35 リラクゼーション ホットヨガ 海野						
21:00		20:45～21:30 特別レッスン デトックスヨガ Nafumi	20:55～21:40 特別レッスン FIGHTDO WATARU	20:55～21:25 筋膜リリースストレッチ スタッフ							
22:00											
23:00											

【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!



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きます	太陽礼拝ヨガ	連続した動作を繰り返して行っていきます
デトックスヨガ	むくみ改善や血流を促していきます	バランスヨガ	バランスポーズを多く実施していきます
肩こり解消ヨガ	肩周りを中心にほぐしていきます	月礼拝ヨガ	静かな流れで心身を癒していきます
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👀	1/4(日) 担当:YUHO 新年も新曲も一発目はYUHO!良い一年になるようにスタート ダッシュを決めましょう🔥
12/28(日) 担当:IYORI 1年ぶりにIYORI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みましょう🌟	1/5(月) 担当:ASH お待たせしました!今回もAshが登場!楽しい時間になるこ と間違いなし☆☆☆
12/29(月) 担当:KOTA 冬でもレッスンは熱々!今年の締めくりに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)			1月4日(日)			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	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 10:30~11:15 キレイホットヨガ eri	10:30~11:15 GROUP CENTERGY 紗瑛良	マシンプラティスレッスン ¥ Renewal 10:45~11:30 呼吸 Intro SHINOBU	特別レッスン 10:45~11:30 月礼拝ヨガ Yuka	11:00~11:30 UBOUND NANAKO		10:30~11:15 キレイホットヨガ 祖父江麻紀
11:50~12:35 GROUP CENTERGY MINORI		特別レッスン 11:35~12:20 リラクゼーション ホットヨガ eri	11:45~12:15 UBOUND YUHO	Renewal 12:05~12:50 軸 Basic SHINOBU	12:00~12:45 パワービューティ ホットヨガ NARUMI	11:50~12:35 GROUP CENTERGY MINORI		11:35~12:20 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	特別レッスン 13:00~13:45 デトックスヨガ MINORI	12:35~13:20 FIGHTDO YUHO				13:00~13:30 骨盤ケアストレッチ スタッフ	特別レッスン 13:00~13:45 シェイプアップヨガ MINORI
	14:00~14:30 DARK SIDE OX スタッフ		13:45~14:30 MUSCUL POWER KOSSY	13:45~14:15 筋膜リリースストレッチ スタッフ	13:20~14:05 フロアピラティス SHINOBU		14:00~14:30 DARK SIDE OX スタッフ	
		14:15~17:30 リラックス ホット溶岩浴		15:00~15:30 DARK SIDE OX スタッフ	14:35~15:20 リフレッシュヨガ SHINOBU			14:15~17:30 リラックス ホット溶岩浴
					16:00~17:30 リラックス溶岩浴			
	マシンプラティスレッスン ¥	特別レッスン 18:10~18:55 キレイホットヨガ カヨ	マシンプ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。マシンプ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、お腹ぐびれラインのエクササイズを行います。お腹痩せ・下腹ぼつりの解消ぐ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こと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も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すよう。			マシンプラティスレッスン ¥ Renewal 18:20~19:05 芯 Waist NANAKO	18:10~18:55 キレイホットヨガ Nafumi	
19:00~19:45 MEGADANZ 甫木あさみ	18:20~19:05 コンディショニング〜体幹強化〜 NANAKO	19:15~20:00 リラクゼーション ホットヨガ カヨ				19:10~19:55 MEGADANZ 甫木あさみ	19:25~20:10 ボディメイク 〜ヒップ〜 NANAKO	19:15~20:00 リラクゼーション ホットヨガ カヨ
特別レッスン 20:05~20:35 LES MILLS BODYATTACK KOTA						特別レッスン 20:15~20:45 FIGHTDO Ash		
特別レッスン 20:55~21:40 FIGHTDO コラボレッスン KOTA&KOSSY		特別レッスン 20:30~21:15 バランスヨガ 横井						特別レッスン 20:30~21:15 肩こり解消ヨガ 横井
							21:05~21:35 MUSCUL POWER 紗瑛良	