

アイレクス マイスタイル+24白壁 レッスンスケジュール 2025年12月

【スタッフ在館時間のご案内】 木曜を除く平日／10:00～22:00 土・日・祝／10:00～18:00

# アイレクス マイスタイル+24白壁 レッスンスケジュール 2025年12月

【スタッフ在館時間のご案内】木曜を除く平日／10:00～22:00 土・日・祝／10:00～18:00

## 金曜日

エキサイティング	ダークスタジオ	HOTスタジオ
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 ¥ 11:30～12:15 ボディメイク～ヒップ～ 紗瑛良	10:45～11:30 キレイホットヨガ Wakako  11:50～12:35 パワービューティ ホットヨガ Wakako
11:50～12:35 ubound 土田 真由		
13:00～13:30 RADICAL 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
		14:15～18:45 リラックス ホット溶岩浴
19:00～19:30 ubound NANAKO	18:45～19:30 フロアピラティス 篠原ゆきえ	
19:50～20:35 MECADANZ 篠原ゆきえ	19:55～20:25 DARK BOX スタッフ	19:35～20:20 パワービューティ ホットヨガ 海野
20:55～21:40 LesMILLS BODYATTACK NANAKO	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

## 土曜日

エキサイティング	ダークスタジオ	HOTスタジオ
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
11:25～12:10 FIGHTDO KLOSSY	11:45～12:15 DARK BOX スタッフ	12:00～12:45 リラクゼーション ホットヨガ megu
12:40～13:10 LesMILLS BODYATTACK NANAKO		13:15～14:00 ナチュラルヨガ megu
14:15～15:00 GROUP CENTERGY NANAKO	マシンピラティスレッスン ¥ 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～ 紗瑛良	15:00～17:30 リラックス ホット溶岩浴

## 日曜日

エキサイティング	ダークスタジオ	HOTスタジオ
10:30～11:15 GROUP CENTERGY 紗瑛良	マシンピラティスレッスン ¥ 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 Yuka
11:45～12:15 ubound 紗瑛良	12:05～12:50 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
13:45～14:15 RADICAL POWER KLOSSY	13:20～14:05 フロアピラティス SHINOBU	14:35～15:20 リフレッシュヨガ SHINOBU
15:00～15:30 DARK BOX スタッフ	16:00～17:30 リラックス溶岩浴	14:35～15:20 リラックス溶岩浴

### 初めての方大歓迎!おすすめレッスン!

初心者マークがついているレッスンは初めての方でも参加しやすいレッスンです。他のレッスンよりも、さらに初めての方が動きやすいうように進行しています。ぜひご予約ください。皆様のご参加を心よりお待ちしております!

### 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)。
- レッスン開始時間以降は、ご入室いただけません。
- 水曜日14:55～「ZUMBA」をご参加されるデイタイムの会員の方はチェックアウト時間にご注意ください。
- ヨガ、バレトン、GROUPCENTERGY、筋膜リリースストレッチ、骨盤ケアストレッチは素足のままご参加いただけます。シューズは不要です。
- 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。