



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			土曜日			日曜日		
	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
10:00									
11:00	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 キレイホットヨガ Wakako	10:20～11:05 <b>ZUMBA®</b> 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	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
12:00	11:50～12:35  土田 真由	11:30～12:15 ボディメイク ～ヒップ～ 紗瑛良	11:50～12:35 パワービューティ ホットヨガ Wakako	11:25～12:10  KOSSY	11:45～12:15  スタッフ	12:00～12:45 リラクゼーション ホットヨガ megu	11:45～12:15  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
13:00	13:00～13:30  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	12:40～13:10  NANAKO		13:15～14:00 ナチュラルヨガ megu	12:45～13:15  KOSSY		
14:00					マシンピラティスレッスン ¥		13:45～14:30  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
15:00			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	15:00～17:30 リラックス ホット溶岩浴		15:00～15:30  スタッフ	14:35～15:20 リフレッシュヨガ SHINOBU
16:00					15:15～16:00 コンディショニング～体幹強化～ 紗瑛良				16:00～17:30 リラックス溶岩浴
18:00									
19:00	19:00～19:30  NANAKO	18:45～19:30 フロアピラティス 篠原ゆきえ							
20:00	19:50～20:35  篠原ゆきえ	19:55～20:25  スタッフ	19:35～20:20 パワービューティ ホットヨガ 海野						
21:00	20:55～21:40  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						
22:00									
23:00									

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ように進行していきます。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トIME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で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。