

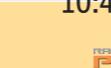
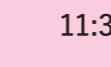
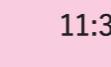
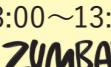
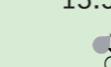
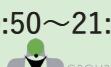
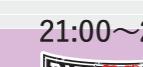
アイレクス マイスタイル+24豊明 レッスンスケジュール 2025年12月1月

【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

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	10:30～11:00  KOHHEI		10:20～11:05 リラクゼーション ホットヨガ Chihiro	10:40～11:10  YUHO		10:30～11:15 ナチュラルヨガ kei	10:30～11:15  NAMIKI		10:45～11:30 マーシャルフローヨガ Matchy
11:00	11:30～12:00  KOHHEI	11:15～12:00 【常温】ナチュラルヨガ Yasuko	11:30～12:15 キレイホットヨガ yumiko	11:35～12:20  YUHO	11:45～12:15 筋膜リリースストレッチ スタッフ	11:45～12:30 パワーヨガ kei	12:00～12:45  Matchy	11:30～12:00 筋膜リリースストレッチ スタッフ	10:45～11:30 マーシャルフローヨガ Matchy
12:00		11:15～12:00 【常温】ナチュラルヨガ Yasuko	11:30～12:15 キレイホットヨガ yumiko	11:35～12:20  YUHO	11:45～12:15 筋膜リリースストレッチ スタッフ	11:45～12:30 パワーヨガ kei	12:00～12:45  Matchy	11:30～12:00 筋膜リリースストレッチ スタッフ	10:45～11:30 マーシャルフローヨガ Matchy
13:00	13:00～13:45  じゅんな	12:25～12:55  スタッフ	12:55～13:40 リラクゼーション ホットヨガ ゆう子	12:40～13:25  KOHHEI	13:50～14:35  KOHHEI	13:00～13:45 リフレッシュヨガ 加藤美里	13:15～14:00  BODYATTACK KOHHEI	12:25～12:55  スタッフ	11:50～12:35 キレイホットヨガ 週替わり
14:00			14:00～14:45 パワービューティ ホットヨガ HIROKO						1,3週目 TOMO 2,4週目 築地朋美
15:00					15:15～16:00 【常温】パワーヨガ Yasuko	15:05～15:50 身体改善ヨガ KOHHEI	14:30～15:15  KOHHEI		
16:00									
18:00			18:30～19:15 ナチュラルヨガ 飯嶋						16:25～17:10 ナチュラルヨガ Yasuko
19:00	19:10～19:40  KOHHEI		19:35～20:20 リフレッシュヨガ 飯嶋						
20:00	20:00～20:30  NAMIKI		20:40～21:25 パワーヨガ Chihiro						
21:00	20:50～21:35  Ash	21:00～21:30  スタッフ	21:45～22:30 リフレッシュヨガ Chihiro						
22:00	21:55～22:25  Ash								
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)。
- ヨガ、バレトン、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。
- レッスン開始時間以降は、ご入室いただけません。
- 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。