

アイレクス マイスタイル+24白壁 レッスンスケジュール 2026年1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		10:45～11:30 キレイホットヨガ Wakako	10:20～11:05 ZUMBA Yuka	10:30～11:00 筋膜リリースストレッチ 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 紗瑛良		10:45～11:30 キレイホットヨガ Yuka
12:00	11:50～12:35 土田 真由	マシンプラティスレッスン ¥ 呼吸 Intoro 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 	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	マシンプラティスレッスン ¥ 芯 Waist 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 NANAOKO	マシンプラティスレッスン ¥ 呼吸 Intoro 紗瑛良	13:15～14:00 ナチュラルヨガ megu	12:45～13:15 		
14:00							13:45～14:30 KOSSY	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 NANAOKO	14:15～15:00 凛 Hip 紗瑛良	15:00～17:30 リラックス ホット溶岩浴		13:45～14:15 骨盤ケアストレッチ スタッフ	14:35～15:20 リフレッシュヨガ SHINOBU
16:00								15:00～15:30 スタッフ	
17:00									16:00～17:30 リラックス溶岩浴
18:00									
19:00	19:00～19:30 NANAOKO	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 NANAOKO	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。