

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8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

月曜日			火曜日			水曜日		
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
		10:30～11:15 キレイホットヨガ 祖父江麻紀	10:30～11:15 ZUMBA 早川みどり	10:45～11:30 【常温】パワーヨガ MINORI	10:40～11:25 リラクゼーション ホットヨガ Yuka	11:00～11:30 UBOUND 紗瑛良	マシンピラティスレッスン ¥ 10:30～11:15 凛 Hip TOMOMI	10:30～11:15 フロアピラティス SHINOBU
11:00～11:30 FIGHTDO RYOSUKE		11:35～12:20 リラクゼーション ホットヨガ 祖父江麻紀	11:35～12:20 MEGADANZ 早川みどり	11:50～12:35 【常温】リフレッシュヨガ MINORI	11:45～12:30 パワービューティ ホットヨガ Yuka	12:00～12:45 GROUP CENTERGY 紗瑛良	11:35～12:20 軸 Basic TOMOMI	11:35～12:20 リラクゼーション ホットヨガ NARUMI
11:50～12:35 GROUP CENTERGY MINORI	11:55～12:25 骨盤ケアストレッチ スタッフ							
12:55～13:25 UBOUND NANAKO		13:00～13:45 ナチュラルヨガ MINORI	13:00～13:45 FIGHTDO 紗瑛良	マシンピラティスレッスン ¥ 13:15～14:00 芯 Waist SHINOBU	12:55～13:40 ナチュラルヨガ MINORI			12:40～13:25 パワービューティ ホットヨガ NARUMI
				14:20～15:05 凛 Hip SHINOBU		13:50～14:35 MEGADANZ 甫木あさみ		
		14:15～17:30 リラックス ホット溶岩浴			14:15～18:45 リラックス溶岩浴	14:55～15:40 ZUMBA Kana		14:15～17:30 リラックス ホット溶岩浴
	マシンピラティスレッスン ¥ 18:20～19:05 芯 Waist NANAKO	18:10～18:55 キレイホットヨガ Nafumi				第4水曜日 休講		18:00～18:45 リラクゼーション ホットヨガ SHINOBU
19:10～19:55 MEGADANZ 甫木あさみ	19:25～20:10 凛 Hip Nafumi	19:15～20:00 リラクゼーション ホットヨガ カヨ	19:00～19:45 GROUP CENTERGY 紗瑛良	19:00～19:30 DARK BOX スタッフ		18:10～18:55 ZUMBA Kana	マシンピラティスレッスン ¥ 19:05～19:50 芯 Waist SHINOBU	
20:15～20:45 FIGHTDO 紗瑛良	20:30～21:15 軸 Basic Nafumi	20:30～21:15 キレイホットヨガ 横井	20:05～20:35 UBOUND NANAKO	20:10～20:40 筋膜リリースストレッチ スタッフ	19:20～20:05 フロアピラティス SHINOBU	19:15～19:45 POWER 紗瑛良		19:30～20:15 パワービューティ ホットヨガ Nafumi
21:05～21:35 POWER 紗瑛良			20:55～21:40 LES MILLS BODYATTACK NANAKO		20:35～21:20 リラクゼーション ホットヨガ SHINOBU	20:05～20:35 LES MILLS BODYATTACK KOSSY		20:45～21:30 リラクゼーション ホットヨガ Nafumi
						20:55～21:40 FIGHTDO KOSSY		

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8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										10:00
		マシンピラティスレッスン ¥								
		10:30~11:15 呼吸 Intro MITSUKO	10:30~11:15 リラクゼーション ホットヨガ Wakako	10:20~11:05 ZUMBA Yuka			10:30~11:15 GROUP CENTERGY 紗瑛良	10:30~11:00 骨盤ケアストレッチ スタッフ	10:45~11:30 キレイホットヨガ Yuka	
11:00	10:45~11:30 フロアピラティス 土田 真由					10:45~11:30 パワービューティ ホットヨガ NARUMI				
					マシンピラティスレッスン ¥					
					11:35~12:20 呼吸 Intro NANAKO		11:45~12:15 UBOUND RYOSUKE	マシンピラティスレッスン ¥		
12:00	11:50~12:35 UBOUND 土田 真由		11:35~12:20 ヨガ&ピラティス Wakako	11:25~12:10 FIGHTDO KOSSY				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	
						12:00~12:45 リラクゼーション ホットヨガ megu				
							12:45~13:15 FIGHTDO RYOSUKE			
13:00	13:00~13:30 POWER KOSSY	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 LES MILLS BODYATTACK NANAKO				13:10~13:55 凛 Hip 紗瑛良	13:20~14:05 フロアピラティス SHINOBU	
					13:30~14:00 DARK RED OX スタッフ	13:15~14:00 ナチュラルヨガ megu	13:45~14:30 POWER KOSSY			
14:00										
				14:15~15:00 GROUP CENTERGY NANAKO	14:30~15:00 筋膜リリースストレッチ スタッフ	15:00~17:30 リラックス ホット溶岩浴		15:00~15:30 DARK RED OX スタッフ	14:35~15:20 リフレッシュヨガ SHINOBU	
15:00			14:15~18:45 リラックス ホット溶岩浴							
16:00									16:00~17:30 リラックス溶岩浴	
18:00		17:55~18:25 筋膜リリースストレッチ スタッフ								
19:00	19:00~19:30 UBOUND RYOSUKE	18:45~19:30 フロアピラティス 篠原ゆきえ								
20:00	19:50~20:35 MEGADANZ 篠原ゆきえ	20:00~20:30 DARK RED OX 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 GROUP CENTERGY NANAKO		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。

○ホットスタジオで実施のレッスンに参加される際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しもしております(有料)。※フロアピラティスは不要です。

○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1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。