

アイレクス マイスタイル+24豊明 レッスンスケジュール 2026年 8月9日

【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

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 CENTERGY RYO		10:30～11:15 リラクゼーション ホットヨガ 築地朋美			10:30～11:15 キレイホットヨガ HIROKO	10:30～11:15 フロアピラティス HIROKO		10:20～11:05 パワーヨガ 山下真澄
11:45～12:15 LES MILLS BODYATTACK RYO	11:35～12:20 【常温】リフレッシュヨガ kei	11:40～12:25 キレイホットヨガ 築地朋美	11:30～12:00 UBOUND KOHHEI	11:00～11:45 【常温】リフレッシュヨガ ゆう子		11:35～12:20 バレトン HIROKO	11:40～12:25 【常温】リフレッシュヨガ atsumi	11:25～12:10 リフレッシュヨガ 山下真澄
12:45～13:15 FIGHTDO KOHHEI				12:20～12:50 筋膜リリースストレッチ スタッフ	12:00～12:45 パワービューティ ホットヨガ TOMO			
		13:00～13:45 パワービューティ ホットヨガ Chihiro	13:00～13:45 CENTERGY KOHHEI		13:05～13:50 リラクゼーション ホットヨガ TOMO	13:00～13:45 MEGADANZ WATARU		12:50～13:35 ナチュラルヨガ atsumi
		14:05～14:50 リラクゼーション ホットヨガ Chihiro			14:10～14:55 パワービューティ ホットヨガ 築地朋美	14:05～14:35 週替わりレッスン WATARU		14:05～14:50 リフレッシュヨガ TOMO
						【週替わりレッスン】 1,3,5週目 POWER 2,4週目 FIGHTDO		
		17:25～18:10 リフレッシュヨガ 都美香						
18:35～19:20 CENTERGY KOHHEI		18:30～19:15 ナチュラルヨガ 都美香	19:15～20:00 ZUMBA イマサキ	20:00～20:30 DARKNESS OX スタッフ	18:30～19:15 ナチュラルヨガ 加藤美里	18:55～19:25 RADICAL POWER NAMIKI		18:30～19:15 リラクゼーション ホットヨガ miho
19:40～20:10 UBOUND RYO		19:35～20:20 リフレッシュヨガ Chihiro			19:35～20:20 パワーヨガ 加藤美里	19:45～20:30 FIGHTDO RYO	20:00～20:30 筋膜リリースストレッチ スタッフ	19:35～20:20 キレイホットヨガ miho
20:30～21:15 LES MILLS BODYATTACK NAMIKI		20:40～21:25 パワービューティ ホットヨガ Chihiro	20:20～21:05 MEGADANZ YOSHITO		20:40～21:25 リフレッシュヨガ 飯嶋	20:50～21:35 ZUMBA イマサキ		20:40～21:25 パワービューティ ホットヨガ Chihiro
21:35～22:20 FIGHTDO NAMIKI		21:45～22:30 リラクゼーション ホットヨガ NAHO	21:25～22:10 RADICAL POWER NAMIKI		21:45～22:30 ナチュラルヨガ 飯嶋	21:55～22:25 LES MILLS BODYATTACK KOHHEI		21:45～22:30 リラクゼーション ホットヨガ Chihiro

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
		10:20～11:05 リラクゼーション ホットヨガ Chihiro			10:30～11:15 ナチュラルヨガ kei	10:30～11:15 CENTERGY NAMIKI		10:45～11:30 マーシャルフローヨガ Matchy
10:30～11:00 UBOUND RYO			10:45～11:30 FIGHTDO RYO					
11:30～12:00 FIGHTDO RYO	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		11:45～12:15 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		11:30～12:00 筋膜リリースストレッチ スタッフ	11:50～12:35 キレイホットヨガ 週替わり
	12:25～12:55 DARKFOX スタッフ		12:00～12:45 LES MILLS BODYATTACK RYO			12:00～12:45 MEGADANZ Matchy	12:25～12:55 DARKFOX スタッフ	1,3週目 TOMO 2,4週目 築地朋美
13:00～13:45 ZUMBA じゅんな		12:55～13:40 リラクゼーション ホットヨガ ゆう子	13:15～14:00 CENTERGY RYO		13:00～13:45 リフレッシュヨガ 加藤美里	13:15～14:00 UBOUND KOHHEI		13:00～13:45 パワービューティ ホットヨガ rina
		14:00～14:45 パワービューティ ホットヨガ HIROKO						
				15:15～16:00 【常温】パワーヨガ Yasuko	14:40～15:25 ナチュラルヨガ 美保	14:30～15:15 FIGHTDO KOHHEI		
								16:25～17:10 ナチュラルヨガ Yasuko
		18:30～19:15 ナチュラルヨガ 飯嶋						
19:10～19:40 UBOUND KOHHEI								
20:00～20:30 POWER NAMIKI		19:35～20:20 リフレッシュヨガ 飯嶋						
20:50～21:35 CENTERGY NAMIKI	21:00～21:30 DARKFOX スタッフ	20:40～21:25 パワーヨガ Chihiro						
21:55～22:25 FIGHTDO KOHHEI		21:45～22:30 リフレッシュヨガ Chihiro						

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、パレトン、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。