アイレクススポーツクラブ豊橋ミラまち+24　2026お盆特別レッスンスケジュール

8月10日（月）

アリーナ	HOTスタジオ	グループスタジオ	プール
10:45–11:30 ピラティス 石田かおり	10:30–11:15 美尻HOTヨガ MARY		11:00–11:30 アクアウォーキング 宮崎いずみ
12:00–12:45 MEGADANZ marino	11:45–12:30 リラクゼーションHOTヨガ MARY	12:15–12:45 THE TRIP	12:00–12:30 はじめてクロール 宮崎いずみ
13:15–13:45 UBOUND KANAYAN	13:30–14:15 HOTマーシャルフローヨガ marino	13:15–13:45 ダークBOX	13:00–13:30 ウォーターシェイプ ゆみ
	14:30–18:30 高温 岩盤浴	14:15–14:45 筋膜リリースストレッチ	
		17:00–17:30 THE TRIP バーチャル	
19:30–20:00 UBOUND haru	19:00–19:45 リラクゼーションHOTヨガ NORA	19:00–19:30 THE TRIP	
20:20–21:05 MEGADANZ TAKAHIRO	20:15–21:00 キレイHOTヨガ NORA	20:00–20:30 ダークBOX	
21:30–22:15 BODYATTACK TAKAHIRO		21:00–21:30 THE TRIP バーチャル	

かんたんエアロよりも強度＆難度ともにレベルＵＰします🎵

10日★special　guest　lesson★
ザクラブ豊田より**TAKAHIRO**（森山貴大）がカムバック✨
今回はMEGADANZ＆BODYATTACK豪華2本立て！
大人気IRのレッスンをお楽しみください👏

8月11日（火）

アリーナ	HOTスタジオ	グループスタジオ	プール
11:00–11:45 Fun!Fun!エアロ 豊田紗弓	10:45–11:30 リラクゼーションHOTヨガ NORA	11:15–12:00 THE TRIP（45分🚲）	
12:05–12:50 ZUMBA 豊田紗弓	12:00–12:45 キレイHOTヨガ NORA	12:30–13:00 THE TRIP バーチャル	
13:30–14:30 パワーヨガ MARY			13:00–13:30 はじめて4泳法 スタッフ
			13:40–14:10 スキルアップ スタッフ
	15:00–18:45 高温 岩盤浴	15:00–15:30 ダークBOX	
		18:15–18:45 ダークBOX	
バックナンバーMIX 19:30–20:00 FIGHT DO MEGU	19:00–19:45 ヨガトレ HOTヨガ 浅野真奈美	19:15–20:00 ナチュラルヨガ ゆみ	

🧘特別スケジュール限定YOGA🧘
8月10日（月）10:30～　8月14日（金）20:30～　**美尻HOTヨガ**
お尻の形でマイナス5歳！プリッとしたお尻を目指しましょう🍑
8月12日（水）10:30～　**寝たままHOTヨガ**
寝たまま行うヨガです！リラックスしたい方におすすめ🧘
11:45～　**柔軟とバランスを楽しむヨガ**
ポーズを組み合わせていつもと違う動きにチャレンジ✨
8月14日（金）14:30～　**リンパデトックスヨガ**
身体の巡りを整え夏の疲れを解消しましょう🧘

ヨガポーズで体幹トレーニング🧘

★マークのレッスンは通常レッスンから
内容、時間、担当者の変更があるレッスンです
※一部のレッスンはマイページに
【ヨガ（特別レッスン）】【ホットヨガ（特別レッスン）】
【エアロ（特別レッスン）】と表記されます。
内容はこちらのスケジュール表でご確認くださいませ。
スタッフ在館時間
月～水・金：朝10時～夜11時
土日祝：朝10時～夜9時

8月12日（水）

アリーナ	HOTスタジオ	グループスタジオ	プール
10:30–11:30 ピラティス 佐原京子	10:30–11:15 寝たまま HOTヨガ 矢部祥代		
11:50–12:35 GROUP CENTERGY KANAYAN	11:45–12:30 柔軟とバランスを楽しむ HOTヨガ 矢部祥代	11:45–12:15 THE TRIP	
13:00–13:30 FIGHT DO KEN（45分🧘）		12:45–13:30 バレトン 和泉	12:30–13:00 Sup YOGA スタッフ
			13:30–14:00 スキルアップ スタッフ
14:00–14:45 かんたんエアロ 和泉	13:45–14:30 キレイHOTヨガ ゆみ	13:55–14:55 リフレッシュヨガ 宇治澤和佳枝	14:10–14:40 スイムトレーニング スタッフ
	15:00–18:45 高温 岩盤浴	15:15–16:15 ルーシーダットン 石井陽子（60分🧘）	
			18:00–18:30 THE TRIP バーチャル
19:30–20:15 ZUMBA 豊田紗弓	19:15–20:00 リラクゼーションHOTヨガ 赤塚和代	19:00–19:45 パワーヨガ NORA	
20:35–21:20 ダンス基礎 豊田紗弓	20:30–21:15 パワービューティーHOTヨガ 赤塚和代	20:05–21:05 ナチュラルヨガ NORA	
21:40–22:10 POWER KEN		21:25–21:55 筋膜リリースストレッチ	

HIPHOPの基礎練習を行います💃基礎からしっかり学びたい方必見👣

8月14日（金）

アリーナ	HOTスタジオ	グループスタジオ	プール
10:30–11:30 MEGA DANZ 曽我あすみ（60分💃）		10:30–11:30 ボディメイク 豊田紗弓	
11:50–12:35 かんたんエアロ 曽我あすみ	11:45–12:30 キレイHOTヨガ marino		11:30–12:00 はじめて4泳法 宮崎いずみ
			12:15–12:45 スキルアップ 宮崎いずみ
13:15–14:15 GROUP CENTERGY marino（60分🧘）		13:00–13:30 ダークBOX	13:15–13:45 Sup YOGA スタッフ
	14:30–15:15 リンパデトックス HOTヨガ Natsuki		
	15:30–18:30 高温 岩盤浴	15:30–16:00 THE TRIP バーチャル	
			18:00–18:30 THE TRIP バーチャル
19:30–20:15 ZUMBA がいてい	19:00–19:45 HOT ルーシーダットン 石井陽子	19:30–20:15 THE TRIP（45分🚲）	
バックナンバーMIX 20:35–21:05 BODYATTACK AKARI × KUDO	20:30–21:15 美尻HOTヨガ MARY		
バックナンバーMIX 21:25–22:10 GROUP CENTERGY KUDO	21:45–22:30 高温 岩盤浴	21:15–21:45 ダークBOX	

ほぐして、整えて、使う
ストレッチポールを使用し背骨を整えてボディラインを変えるコンディショニングクラスです。

夜のクラスに初登場💃🕺

14日★special　guest　lesson★
GRANDEより**KUDO**（工藤彰大）が
呼ばれていないのに勝手に来た！！！？笑
愛されキャラ**KUDO**！
BODYATTACKは最後？のAKARIと初コラボ👏👏
GROUP CENTERGYも続けてお楽しみください🧘

8月15日（土）

アリーナ	HOTスタジオ	グループスタジオ	プール
	11:00–11:45 ソフトHOT 身体改善ヨガ MEGU	11:00–11:30 ダークBOX	
	12:30–13:15 HOTマーシャルフローヨガ mairno	12:30–12:50 PeachHip	
	13:45–14:30 キレイHOTヨガ 和泉	13:30–14:15 ピラティス 石田かおり	
	15:15–15:45 筋膜リリースストレッチ	14:45–15:15 THE TRIP	
		15:45–16:15 THE TRIP バーチャル	
		17:30–18:00 ダークBOX	
19:00–20:00 MEGADANZ marino（60分💃）			

16日★special　guest　lesson★
ザクラブ豊田より**TATEMU**（舘向考志）が
カムバック✨
FIGHT DO＆BODYATTACK豪華2本立て！
誰よりも高く跳ぶジャンプ力をお見逃しなく👣👣👣

8月16日（日）

アリーナ	HOTスタジオ	グループスタジオ	プール
11:00–11:45 GROUP CENTERGY MEGU		11:30–12:00 THE TRIP バーチャル	
	12:00–12:30 筋膜リリースストレッチ		
12:30–13:00 POWER SHINGO			
バックナンバーMIX 13:30–14:15 FIGHT DO TATEMU	14:00–18:00 低温 岩盤浴	14:00–14:30 ダークBOX	13:15–13:45 Sup YOGA スタッフ
バックナンバーMIX 14:45–15:30 BODYATTACK TATEMU			
16:00–16:45 ZUMBA 青木清心		16:00–16:30 RPM	
		17:00–17:45 THE TRIP（45分🚲）	
	18:30–19:15 HOTマーシャルフローヨガ SHINGO		

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案内後にご入室ください。
○スタジオ入室前は、並んでお待ちください。
○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し出しもしております。（有料）
○レッスン開始時間以降は、ご入室いただけません。
○体調不良を除く途中退室はご遠慮ください。
○ヨガ、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。
○補給用の水分をお持ちください。
○マット使用後は、汗など拭いて、元にお戻しください。
○体調がすぐれないときは、直ちにスタッフへお申し出ください。