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 10月11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

月曜日

エキサイティング

- 10:45〜11:15 UBOUND IKE
- 11:45~12:30 FIGHTDO IKE
- 18:35〜19:20 CENTERGY NAMIKI
- 19:40~20:10 FIGHTDO NAMIKI
- 20:30〜21:15 MEGADANZ YOSHITO
- 21:35~22:20 RADICAL POWER NAMIKI

ダークスタジオ

- 19:30〜20:15 【常温】身体改善ヨガ IKE

HOTスタジオ

- 10:30〜11:15 リラクゼーション ホットヨガ 築地朋美
- 11:40〜12:25 キレイホットヨガ 築地朋美
- 13:00〜13:45 パワービューティ ホットヨガ Chihiro
- 14:05〜14:50 リラクゼーション ホットヨガ Chihiro
- 17:25~18:10 リフレッシュヨガ 都美香
- 18:30〜19:15 ナチュラルヨガ 都美香
- 19:35〜20:20 リフレッシュヨガ Chihiro
- 20:40〜21:25 パワービューティ ホットヨガ Chihiro
- 21:45〜22:30 リラクゼーション ホットヨガ NAHO

火曜日

エキサイティング

- 11:30〜12:00 LesMills BODYATTACK KOHHEI
- 13:00〜13:45 GROUP CENTERGY KOHHEI
- 19:15〜20:00 ZUMBA イマサキ
- 20:20〜21:05 LesMills BODYATTACK NAMIKI
- 21:25〜22:10 FIGHTDO IKE

ダークスタジオ

- 11:00〜11:45 【常温】リフレッシュヨガ ゆう子
- 12:20〜12:50 筋膜リリースストレッチ スタッフ
- 20:00〜20:30 DARK FOX スタッフ

HOTスタジオ

- 10:30〜11:15 キレイホットヨガ HIROKO
- 12:00〜12:45 パワービューティ ホットヨガ TOMO
- 13:05〜13:50 リラクゼーション ホットヨガ TOMO
- 14:10〜14:55 パワービューティ ホットヨガ 築地朋美
- 18:30〜19:15 ナチュラルヨガ 加藤美里
- 19:35〜20:20 パワーヨガ 加藤美里
- 20:40〜21:25 リフレッシュヨガ 飯嶋
- 21:45〜22:30 マーシャルフローヨガ NAMIKI

水曜日

エキサイティング

- 10:30〜11:15 フロアピラティス HIROKO
- 11:35〜12:20 バレトン HIROKO
- 13:00〜13:45 MEGADANZ WATARU
- 14:05〜14:35 週替わりレッスン WATARU

【週替わりレッスン】
1,3,5週目 POWER
2,4週目 FIGHTDO

- 18:55〜19:25 RADICAL POWER NAMIKI
- 19:45〜20:30 UBOUND KOHHEI
- 20:50~21:35 ZUMBA イマサキ
- 21:55〜22:25 LesMills BODYATTACK KOHHEI

ダークスタジオ

- 11:40〜12:25 【常温】ナチュラルヨガ atsumi
- 20:00〜20:30 筋膜リリースストレッチ スタッフ

HOTスタジオ

- 10:20〜11:05 パワーヨガ 山下眞澄
- 11:25〜12:10 リフレッシュヨガ 山下眞澄
- 12:50〜13:35 パワーヨガ atsumi
- 14:00〜14:45 リフレッシュヨガ TOMO
- 18:30〜19:15 リラクゼーション ホットヨガ miho
- 19:35〜20:20 キレイホットヨガ miho
- 20:40〜21:25 パワービューティ ホットヨガ Chihiro
- 21:45〜22:30 リラクゼーション ホットヨガ Chihiro

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 10月11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

エキサイティング

- 10:30〜11:15 GROUP CENTERGY HANA
- 11:35〜12:05 UBOUND HANA
- 13:00〜13:45 ZUMBA じゅんな
- 19:10〜19:40 UBOUND IKE
- 20:00〜20:30 LesMILLS BODYATTACK IKE
- 20:50〜21:35 GROUP CENTERGY KOHHEI
- 21:55〜22:25 FIGHTDO KOHHEI

ダークスタジオ

- 11:15〜12:00 【常温】ナチュラルヨガ Yasuko
- 12:25〜12:55 DARK STUDIO スタッフ
- 21:00〜21:30 DARK STUDIO スタッフ

HOTスタジオ

- 10:20〜11:05 リラクゼーション ホットヨガ Chihiro
- 11:30〜12:15 キレイホットヨガ yumiko
- 12:55〜13:40 リラクゼーション ホットヨガ ゆう子
- 14:00〜14:45 パワービューティ ホットヨガ HIROKO
- 18:30〜19:15 ナチュラルヨガ 飯嶋
- 19:35〜20:20 リフレッシュヨガ 飯嶋
- 20:40〜21:25 パワーヨガ Chihiro
- 21:45〜22:30 リフレッシュヨガ Chihiro

土曜日

エキサイティング

- 10:30〜11:00 RADICAL POWER NAMIKI
- 11:25〜12:10 FIGHTDO NAMIKI
- 12:30〜13:15 LesMILLS BODYATTACK IKE
- 13:35〜14:20 GROUP CENTERGY NAMIKI

ダークスタジオ

- 11:45〜12:15 筋膜リリースストレッチ スタッフ
- 15:15〜16:00 【常温】パワーヨガ Yasuko

HOTスタジオ

- 10:30〜11:15 ナチュラルヨガ kei
- 11:45〜12:30 パワーヨガ kei
- 13:00〜13:45 リフレッシュヨガ 加藤美里
- 14:40〜15:25 ナチュラルヨガ 美保

日曜日

エキサイティング

- 10:30〜11:15 GROUP CENTERGY KOHHEI
- 12:00〜12:45 MEGADANZ Matchy
- 13:15〜14:00 UBOUND KOHHEI
- 14:30〜15:15 FIGHTDO KOHHEI

ダークスタジオ

- 11:30〜12:00 筋膜リリースストレッチ スタッフ
- 12:25〜12:55 DARK STUDIO スタッフ

HOTスタジオ

- 10:45〜11:30 マーシャルフローヨガ Matchy
- 11:50〜12:35 キレイホットヨガ 週替わり
  - 1,3,5週目 TOMO
  - 2,4週目 築地朋美
- 13:00〜13:45 パワービューティ ホットヨガ rina
- 16:25〜17:10 ナチュラルヨガ Yasuko

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、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。