アイレクス マイスタイル+24豊明　7周年特別レッスンスケジュール

【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

11月8日（日）

エキサイティング

- 10:30〜11:15 CENTERGY KOHHEI
- 12:00〜12:45 MEGADANZ Matchy
- 特別レッスン 13:15〜14:00 LesMills BODYATTACK TAKAHIRO
- 特別レッスン 14:30〜15:15 FIGHTDO TAKAHIRO

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 BOX 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 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

11月9日（月）

エキサイティング

- 特別レッスン 10:30〜11:15 CENTERGY UG
- 特別レッスン 11:40〜12:10 LesMills BODYATTACK UG
- 特別レッスン 12:30〜13:00 FIGHTDO UG
- 特別レッスン 18:45〜19:45 CENTERGY 60分 都美香 60分拡大!
- 特別レッスン 20:10〜20:55 MEGADANZ YOSHITO
- 特別レッスン 21:15〜22:15 LesMills BODYATTACK 60分 YOSHITO×KOHHEI 60分拡大!

ダークスタジオ

- 特別レッスン 11:35〜12:20 【常温】心と身体を整える陰陽ヨガ kei
- 19:30〜20:15 【常温】身体改善ヨガ IKE

☆YOSHITO☆
豊明では初披露の
YOSHITOのBODYATTACK!!!
今回はKOHHEIとのコラボ60分🔥
新しいYOSHITOをお楽しみに！

HOTスタジオ

- 特別レッスン 10:30〜11:15 〜7周年記念〜 7つの動きで全身リフレッシュ 築地朋美
- 特別レッスン 11:40〜12:25 〜10年後も動ける身体へ〜 健康寿命ヨガ 築地朋美
- 特別レッスン 13:00〜13:45 ヒップアップピラティス Chihiro
- 特別レッスン 14:05〜14:50 骨盤調整ヨガ Chihiro
- 17:25〜18:10 リフレッシュヨガ 都美香
- 特別レッスン 18:30〜19:15 ピラティスストレッチ chihiro
- 特別レッスン 19:35〜20:20 肩こり解消ヨガ Chihiro
- 特別レッスン 20:40〜21:25 美脚ピラティス Chihiro
- 21:45〜22:30 リラクゼーション ホットヨガ NAHO

11月10日（火）

エキサイティング

- 特別レッスン 11:30〜12:00 UBOUND KOHHEI
- 13:00〜13:45 CENTERGY KOHHEI

ダークスタジオ

- 特別レッスン 11:00〜11:45 【常温】眠ヨガ 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 BOX スタッフ

【仮装OK！】
テーマカラーは赤＆白!
みんなで揃えて楽しみましょう♪

- 19:15〜20:00 ZUMBA イマサキ
- 特別レッスン 20:20〜21:05 FIGHTDO YUHO
- 定員20名 特別レッスン 21:25〜22:25 RADICAL POWER 60分 NAMIKI with B 60分拡大!🏚&🕶

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
- 特別レッスン 14:10〜14:55 パワービューティSPヨガ 築地朋美
- 特別レッスン 18:30〜19:15 アロマリフレッシュヨガ 加藤美里
- 特別レッスン 19:35〜20:20 骨盤調整ヨガ 加藤美里
- 特別レッスン 20:40〜21:25 全身調整ヨガ 飯嶋
- 特別レッスン 21:45〜22:30 身体改善ヨガ IKE

★Special Guest★

11/8(日) 担当：TAKAHIRO
アイレクスザクラブ豊田からTAKAHIROがカムバック！！！
特別スケジュール初日からTAKAHIROと盛り上がりましょう🔥

11/9(月) 担当：UG
マイスタイル豊田からUGが帰ってくる！！
月曜日の懐かしい3本立てでお送りいたします♪お楽しみに！！！

11/10(火) 担当：YUHO
アイレクスザクラブ覚王山からYUHOがカムバック！
YUHOと一緒に熱い夜を過ごしましょう！

通常スケジュールに入っている、YOSHITO&WATARU&HANAも
特別スケジュールはいつもと違うレッスンで登場！！！ぜひお楽しみください♪

アイレクス マイスタイル+24豊明　7周年特別レッスンスケジュール

【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

11月11日（水）

エキサイティング

- 10:30〜11:15 フロアピラティス HIROKO
- 特別レッスン 11:35〜12:20 美姿勢バレトン HIROKO
- 13:00〜13:45 MEGADANZ WATARU
- 特別レッスン 14:00〜14:45 UBOUND WATARU

☆WATARU☆
今回はMEGADANZ45分からの
UBOUND45分の2本立て!
WATARUと一緒に楽しみましょう!

- 特別レッスン 19:05〜19:50 FIGHTDO KOHHEI
- 特別レッスン 20:10〜20:55 UBOUND KOHHEI×NAMIKI
- 特別レッスン 21:15〜22:15 ZUMBA 60分 イマサキ

60分拡大!

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

- 特別レッスン 10:20〜11:05 代謝アップヨガ 山下眞澄
- 特別レッスン 11:25〜12:10 アロマリラックスヨガ 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
- 特別レッスン 20:40〜21:25 全身引き締め鬼ピラティス Chihiro
- 特別レッスン 21:45〜22:30 ピラティスストレッチ Chihiro

11月13日（金）

エキサイティング

- 特別レッスン 10:30〜11:00 UBOUND IKE
- 特別レッスン 11:20〜12:05 FIGHTDO IKE
- 13:00〜13:45 ZUMBA じゅんな
- 特別レッスン 19:10〜19:40 UBOUND HANA

☆HANA☆
特別スケジュールは
夜に登場します！！
HANAの2本立てお楽しみに!

- 特別レッスン 20:00〜20:30 LesMILLS BODYATTACK HANA
- 20:50〜21:35 CENTERGY KOHHEI
- 21:55〜22:25 FIGHTDO KOHHEI

ダークスタジオ

- 特別レッスン 11:15〜12:00 【常温】コアトレ&リズム体操 Yasuko
- 12:25〜12:55 DARK FOX スタッフ
- 21:00〜21:30 DARK FOX スタッフ

HOTスタジオ

- 特別レッスン 10:20〜11:05 ピラティスストレッチ Chihiro
- 11:30〜12:15 キレイホットヨガ yumiko
- 特別レッスン 12:55〜13:40 月礼拝 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
- 特別レッスン 19:35〜20:20 全身調整ヨガ 飯嶋
- 特別レッスン 20:40〜21:25 背中二の腕 引き締めピラティス Chihiro
- 特別レッスン 21:45〜22:30 筋膜リリースヨガ Chihiro

11月14日（土）

エキサイティング

- 10:30〜11:00 RADICAL POWER NAMIKI
- 特別レッスン 11:25〜12:10 LesMILLS BODYATTACK IKE
- 特別レッスン 12:30〜13:15 ZUMBA Mi-ko

7周年特別クラス!!!

- 特別レッスン 13:35〜14:20 バレトン 都美香

特別スケジュール恒例☆
都美香IRによるバレトン!
きつ〜いけどクセになる
こと間違いなし！！！

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
- 特別レッスン 15:15〜16:00 【常温】コアトレ&リズム体操 Yasuko

11/13（金）11：15〜
11/14（土）15：15〜
Yasukoインストラクターによる特別クラス☆
コア力を上げながら、脂肪燃焼にも効果的な
クラスです！
※ヨガではありません
※シューズなしでご参加いただけます

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
- 特別レッスン 13:00〜13:45 アロマリフレッシュヨガ 加藤美里
- 14:40〜15:25 ナチュラルヨガ 美保

ヨガレッスンについて

特別スケジュール期間のため、通常とは異なるヨガレッスンもございます。
「ヨガ(特別レッスン)」「ホットヨガ(特別レッスン)」と予約画面に表示されるレッスンもございますので、スケジュール表を確認のうえご予約くださいませ。