

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／10:00～22:00 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

11:00～11:30

FIGHTDO
RYOSUKE

11:50～12:35

GROUP
CENTERGY
MINORI

12:55～13:25

UBOUND
RYOSUKE

11:55～12:25
骨盤ケアストレッチ
スタッフ

11:35～12:20
リラクゼーション
ホットヨガ
祖父江麻紀

13:00～13:45
ナチュラルヨガ
MINORI

14:15～17:30
リラックス
ホット溶岩浴

19:10～19:55

MEGADANZ
南木あさみ

20:15～20:45

FIGHTDO
紗瑛良

21:05～21:35

POWER
紗瑛良

マシンピラティスレッスン ¥

凛 Hip
紗瑛良

芯 Core back
NANAKO

19:15～20:00
リラクゼーション
ホットヨガ
横井

20:30～21:15
キレイホットヨガ
横井

10:30～11:15
ZUMBA
早川みどり

11:35～12:20
MEGADANZ
早川みどり

13:00～13:45
FIGHTDO
紗瑛良

19:00～19:45
LES MILLS
BODYATTACK
NANAKO

20:05～20:50
GROUP
CENTERGY
紗瑛良

21:10～21:40
UBOUND
NANAKO

10:45～11:30
【常温】パワーヨガ
MINORI

11:50～12:35
【常温】リフレッシュヨガ
MINORI

芯 Core back
SHINOBU

凛 Hip plus
SHINOBU

マシンピラティスレッスン ¥

呼吸 Intro
紗瑛良

20:00～20:30
筋膜リリースストレッチ
スタッフ

21:00～21:30
DARK BOX
スタッフ

10:40～11:25
リラクゼーション
ホットヨガ
Yuka

11:45～12:30
パワービューティ
ホットヨガ
Yuka

12:55～13:40
ナチュラルヨガ
MINORI

14:15～18:45
リラックス溶岩浴

19:20～20:05
フロアピラティス
SHINOBU

20:35～21:20
リラクゼーション
ホットヨガ
SHINOBU

11:00～11:30

12:00～12:45

13:50～14:35
MEGADANZ
南木あさみ

14:55～15:40
ZUMBA
Kana

第4水曜日 休講

18:10～18:55
ZUMBA
Kana

19:15～20:00
FIGHTDO
KOSSY

20:20～20:50
POWER
KOSSY

21:10～21:40
LES MILLS
BODYATTACK
KOSSY

マシンピラティスレッスン ¥

凛 Hip
TOMOMI

軸 Basic
TOMOMI

10:30～11:15
フロアピラティス
SHINOBU

11:35～12:20
リラクゼーション
ホットヨガ
NARUMI

12:40～13:25
パワービューティ
ホットヨガ
NARUMI

14:15～17:30
リラックス
ホット溶岩浴

18:00～18:45
リラクゼーション
ホットヨガ
SHINOBU

マシンピラティスレッスン ¥

芯 Waist
SHINOBU

19:05～19:50
パワービューティ
ホットヨガ
Mana

20:10～20:55
リラクゼーション
ホットヨガ
Mana

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／10:00～22:00 土・日・祝／10:00～18:00

[illegible]