

アイレクス マイスタイル+24白壁 レッスンスケジュール 2021年9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		金曜日		土曜日		日曜日	
エキサイティング プロジェクション	HOT	エキサイティング プロジェクション	HOT	エキサイティング プロジェクション	HOT	エキサイティング プロジェクション	HOT	エキサイティング プロジェクション	HOT	エキサイティング プロジェクション	HOT
10:45～11:30 MEGADANZ 餌取 由真	10:30～11:15 パワービューティー ホットヨガ SHIMON	10:30～11:15 ZUMBA Hickey		10:30～11:00 TOERIDE WATARU	10:45～11:30 リラクゼーション ホットヨガ AYA	10:45～11:30 フロアーピラティス 土田 真由	10:15～11:00 パワーヨガ SHIMON	10:30～11:00 TOERIDE WATARU	10:45～11:30 マーシャルフローヨガ MIZUHO	10:45～11:30 キレイホットヨガ ASAMI	
	11:45～12:30 リラクゼーション ホットヨガ SHIMON	12:00～12:30 FIGHTDO WATARU	11:15～12:00 リラクゼーション ホットヨガ ELLI	11:30～12:15 バレトン MIZUKI	12:00～12:45 パワービューティ ホットヨガ AYA	11:45～12:15 UBOUND 土田 真由	11:30～12:15 マーシャルフローヨガ MIZUKI	11:30～12:15 FIGHTDO WATARU		12:00～12:45 パワービューティー ホットヨガ ASAMI	
12:30～13:00 UBOUND エキサイティング ESSA	13:00～13:45 マーシャルフロー ホットヨガ MIZUKI		12:30～13:15 パワービューティ ホットヨガ ELLI	12:45～13:15 DARUMA BOX MIZUKI	13:15～14:00 キレイホットヨガ MIKI	12:45～13:15 DARUMA BOX KOSSY		12:35～13:20 GROUP CENTERGY MIZUKI			
13:30～14:00 POWER ESSA		13:15～14:00 バレトン MIZUKI	13:45～14:30 マーシャルフロー ホットヨガ MIZUHO	14:00～14:45 MEGADANZ 甫木 あさみ		14:15～14:45 POWER HIKARU	13:15～14:00 リラクゼーション ホットヨガ 中山 律子	13:50～14:20 DARUMA BOX MIZUKI		13:45～14:30 フロアーピラティス SHINOBU	
14:30～15:15 GROUP CENTERGY MIZUKI		14:30～15:15 ZUMBA Yuka		15:05～15:50 ZUMBA Kana	15:00～17:30 リラックス溶岩浴				14:30～15:15 リラクゼーション ホットヨガ ASAMI	15:00～15:45 リフレッシュヨガ SHINOBU	
	15:00～17:30 リラックス ホット溶岩浴		15:00～17:30 リラックス溶岩浴				15:00～17:30 リラックス ホット溶岩浴		15:45～16:30 キレイホットヨガ ASAMI		
				18:00～18:30 UBOUND KOSSY			18:15～19:00 マーシャルフロー ホットヨガ MIZUHO				
18:45～19:30 バレトン MIZUKI	19:15～20:00 リラクゼーション ホットヨガ Wakako	18:45～19:30 GROUP CENTERGY MIZUHO	19:15～20:00 フロアーピラティス SHINOBU	19:00～19:30 POWER HIKARU	19:30～20:15 リフレッシュヨガ MIKI	19:00～19:30 MEGADANZ HIKARU					
20:00～20:30 FIGHTDO WATARU	20:30～21:15 キレイホットヨガ Wakako	20:00～20:30 DARUMA BOX	20:30～21:15 リラクゼーション ホットヨガ SHINOBU	20:15～20:45 FIGHTDO MAKIKO	20:45～21:30 キレイホットヨガ MIKI	20:00～20:30 UBOUND KOSSY	19:30～20:15 パワービューティー ホットヨガ あすか				
21:00～21:30 TOERIDE WATARU		21:15～21:45 POWER HIKARU		21:15～21:45 UBOUND MAKIKO		21:00～21:45 GROUP CENTERGY MIZUHO	20:45～21:30 キレイホットヨガ あすか				

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。
- スタジオ入室前は、並んでお待ちください。
- レッスン開始時間以降は、ご入室いただけません。
- 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致します。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、ボディメンテはシューズなしにてご参加いただけます。
- 場所取りはご遠慮いただき、譲り合ってご利用ください。
- 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。
- 水曜日15:05～「ZUMBA」をご参加されるデイトムの会員の方はチェックアウト時間にご注意ください。

information

先月より時間または内容を変更しているプログラムは、黒枠にて表示しておりますのでご確認ください。また、一部内容を変更する場合がございます、予めご了承くださいませ。



アイレクス マイスタイル+24 白壁 スタジオレッスンプログラム

簡単早見表

Hot yoga studio

カテゴリー	難 度	強 度	内 容
Soft Hot			
リフレッシュヨガ	☆	☆	ゆったりと呼吸に合わせて行うヨガです。強度の高いポーズはなく、癒し系の効果があります。ヨガ初めての方には最適です。
マーシャルフローヨガ	☆	☆	ヨガのポーズや格闘技の動きを音楽に合わせて行うプログラムです。しなやかさと力強さが合わさることで、集中力と穏やかさを感じ、心身ともにメリハリのある日々を実現させていきます。
ナチュラルヨガ	☆	☆☆	立位のポーズ、ストレッチ要素の高いポーズをバランス良く組み合わせ、柔軟性向上から筋力向上まで幅広い効果を見込めます。
パワーヨガ	☆☆	☆☆☆	身体をダイナミックに動かしたり、支えたりしていくので筋肉量も比較的早い段階で増えることから、基礎代謝率のアップやダイエットに最適です。
Hot			
リラクゼーションホットヨガ	☆	☆	リラクセスするためのヨガ。座位の姿勢から瞑想をしっかり行い、疲労回復に効果的です。
マーシャルフローホットヨガ	☆	☆	ヨガのポーズや格闘技の動きを音楽に合わせて行うプログラムです。しなやかさと力強さが合わさることで、集中力と穏やかさを感じ、心身ともにメリハリのある日々を実現させていきます。
キレイホットヨガ	☆	☆☆	肩甲骨、背骨、骨盤にアプローチするヨガポーズを中心に、正しい姿勢に導きます。
パワービューティホットヨガ	☆☆	☆☆☆	高強度のヨガで全身の筋肉にアプローチ、筋トレ要素の高いヨガです。しなやかな筋肉づくりに最適。男性にもおすすめです。

Exciting studio

カテゴリー	難 度	強 度	内 容
GROUP CENTERGY® グループ センタジー	☆☆	☆☆	ヨガやピラティスの動きを取り入れた、心身の鍛錬と健康増進を目的としたクラスです。ストレスが緩和され、集中力を向上したい方におすすめです。
バレトン	☆	☆☆	バレエ、ヨガ、フィットネス3つの特徴を効率よく取り入れたコンディショニング系プログラムです。脂肪燃焼効果、体幹強化に期待でき、運動が初めての方でもどなたでも楽しんでいただけます。
FIGHTDOO ファイドウー	☆☆	☆☆☆	あらゆる格闘技系の動きを折り混ぜ、シンプルかつダイナミックに楽しめます。脂肪燃焼効果がバツグンです。
RADICAL POWER パワー	☆	☆☆☆	専用のバーベルを使い全身の筋力向上を目的とした筋コンディショニング系プログラムです。全身にまんべんなく刺激を与え、基礎代謝の向上にオススメです。
DARK BOX ダークボックス	☆☆	☆☆☆	暗闇と気分を高揚させるBGMの中、サンドバックを打つ、全く新しい格闘技系プログラム。連続したキックボクシングの動きで脂肪燃焼効果はもちろん、実際にサンドバックを打つ爽快感は日常のストレス発散できること間違いなしです。
MEGADANZ メガダンス	☆☆☆	☆☆	様々なダンス要素を取り入れた、シンプルでダイナミックなダンス系プログラムです。HIPHOPやラテン、ジャズダンスなどにより構成されています。
ZUMBA® ズンバ	☆☆	☆☆	ダンスを中心に、パーティーやディスコ・クラブにいるような感覚で楽しめます。消費カロリーが高く、シェイプアップに効果的です。
フロアーピラティス	☆	☆☆	集中力を高め、正しく関節を動かすことで姿勢を改善し、しなやかな柔軟性のある美しい身体のラインを作ります。
リラックス溶岩浴 リラックスホット溶岩浴	☆	☆	ホットヨガスタジオで、ストレッチや溶岩浴をご自由にお楽しみ頂けます。ジムエリア会員様もご利用頂けます。(予約不要)

Projection studio

カテゴリー	難 度	強 度	内 容
TOPRIDE トップライド	☆	☆☆☆	心肺機能向上を目的としたインドアサイクルプログラム。実際のサイクリングと同じ技術を使用し、楽しく安全に結果が得られる効果的なプログラム構成となっています。初心者から上級者までご自身の運動レベルに合わせて参加可能です。
UBOUND ユーバウンド	☆☆	☆☆☆	一人用のトランポリンを使ったグループエクササイズです。動きはシンプルかつダイナミックで心肺機能や体幹、下半身の筋力を効果的に向上させることができます。