

アイレクス マイスタイル+24白壁 レッスンスケジュール 2022年12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 あすか	10:30~11:15 ZUMBA 早川みどり		10:30~10:50 THE Peach Hip NARUMI	10:45~11:30 リラクゼーション ホットヨガ AYA	10:45~11:30 フロアピラティス 土田 真由	10:45~11:30 パワービューティー ホットヨガ AYA	10:30~11:00 GROUP CENTERGY YUHO	10:45~11:30 リフレッシュヨガ NARUMI	10:30~11:00 TAPERIDE HIKARU	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 あすか	11:45~12:30 MEGADANZ 早川みどり	11:15~12:00 リラクゼーション ホットヨガ ELLI	11:30~12:00 DARK FOX NARUMI	12:00~12:45 パワービューティー ホットヨガ AYA	11:45~12:30 UBOUND 土田 真由	12:00~12:45 キレイホットヨガ AYA	11:30~12:15 FIGHTDO YUHO		11:30~12:00 UBOUND エキサイティング HIKARU	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 YUHO			12:30~13:15 パワービューティ ホットヨガ ELLI	12:30~13:15 GROUP CENTERGY YUHO				12:45~13:30 LES MILLS BODYATTACK YUHO	12:00~14:00 リラックス ホット溶岩浴	12:30~13:15 POWER HIKARU	
13:30~14:00 POWER YUHO	13:00~13:45 マーシャルフロー ホットヨガ NARUMI	13:00~13:45 パレトン YUUKA			13:15~14:00 キレイホットヨガ MIKI	13:00~13:30 FIGHTDO UG	13:15~14:00 リラクゼーション ホットヨガ 中山 律子				13:30~14:15 フロアピラティス SHINOBU
14:30~15:15 GROUP CENTERGY UG		14:15~14:45 TAPERIDE HIKARU	13:45~14:30 マーシャルフロー ヨガ NARUMI	14:00~14:45 MEGADANZ 浦木あさみ		14:00~14:45 LES MILLS BODYATTACK UG		14:00~14:30 DARK FOX NARUMI		14:15~14:45 UBOUND エキサイティング 川植雅	14:45~15:30 リフレッシュヨガ SHINOBU
	15:00~17:30 リラックス溶岩浴		15:00~17:30 リラックス溶岩浴	15:05~15:50 ZUMBA Kana	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		14:30~15:15 リラクゼーション ホットヨガ ASAMI	15:30~16:15 ZUMBA 川植雅	
			18:00~18:45 ナチュラルヨガ UG	19:15~19:45 【週替わりレッスン】 7日 FIGHT DO 14日 BODY ATTACK 21日 FIGHT DO	18:15~19:00 ナチュラルヨガ ユナ		18:15~19:00 リラクゼーション ホットヨガ ユナ		15:45~16:30 キレイホットヨガ ASAMI		16:00~17:30 リラックス溶岩浴
18:45~19:05 くびれメイク HIKARU		18:45~19:15 UBOUND エキサイティング スタッフ	18:00~18:45 パワーヨガ NARUMI			18:50~19:20 POWER HIKARU					
19:20~19:50 TAPERIDE HIKARU	19:15~20:00 リラクゼーション ホットヨガ カヨ		19:10~19:55 フロアピラティス SHINOBU	19:15~19:45 週替わり YUHO	19:30~20:15 リフレッシュヨガ MIKI	19:40~20:25 GROUP CENTERGY UG	19:35~20:20 キレイホットヨガ あすか				
20:00~20:45 FIGHTDO YUHO		20:00~20:30 MEGADANZ HIKARU		20:15~21:00 GROUP CENTERGY YUHO							
21:05~21:35 LES MILLS BODYATTACK UG	20:30~21:15 キレイホットヨガ カヨ	20:50~21:20 POWER YUHO	20:30~21:15 リラクゼーション ホットヨガ SHINOBU	21:15~21:45 UBOUND スタッフ	20:45~21:30 キレイホットヨガ MIKI	20:45~21:30 MEGADANZ 大城あいら	20:50~21:35 パワービューティー 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しております。(有料)
- ヨガ、パレトン、GROUP CENTERGY、身体改善教室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。
リラックス溶岩浴	☆	☆	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)。
Hot			
リラクゼーションホットヨガ	☆	☆	リラックスするためのヨガ。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。
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)。

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。
FIGHTDO ファイドウ	☆☆	☆☆☆	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。
DARUMA 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。
THE Peach Hip	☆	☆☆	20 分だけのお尻集中フィットネス。女性限定なので周りの目を気にせず、理想のヒップを手に入れることができます。短時間でトレーニングをしたい方、一人でのトレーニングが苦手な方、初めての方におすすめです。
LES MILLS BODYATTACK ボディアタック	☆☆	☆☆☆	スポーツや筋トレの要素を取り入れた高強度の有酸素トレーニングクラス。ランニングやジャンプといった基本的な動作を中心に自分の限界にチャレンジします。消費カロリー No.1 のレッスンですのどにかくダイエットしたい、汗をかきたいという方におすすめです。
くびれメイク	☆	☆☆	20 分間でくびれをつくるためのお腹、背中、体幹のトレーニングとヨガの動きを行います。女性限定なので周りの目を気にせずトレーニングに集中できます。短時間でトレーニングをしたい方、初めての方におすすめです。

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。