

アイレクス マイスタイル+24白壁 年末年始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／10:00～22:00 土・日・祝／10:00～18:00

	12月24日 (土)		12月25日 (日)		12月26日 (月)		12月27日 (火)		12月28日 (水)		2022年1月4日 (水)		2022年1月6日 (金)	
	暗闇/エキサイティング	HOT	暗闇/エキサイティング	HOT	暗闇/エキサイティング	HOT	暗闇/エキサイティング	HOT	暗闇/エキサイティング	HOT	暗闇/エキサイティング	HOT	暗闇/エキサイティング	HOT
10:00														
10:30～11:00	FIGHTDO KOSSY	10:45～11:30 リフレッシュヨガ NARUMI	10:30～11:00 TQPRIDE HIKARU	10:45～11:30 キレイホットヨガ ASAMI	10:45～11:30 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 ナチュラルヨガ 中山律子	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
11:30～12:15	SMILLS BODYATTACK KOSSY		11:30～12:00 UBOUND エキサイティング HIKARU					11:15～12:00 リラクゼーションホットヨガ ELLI	11:30～12:00 DARUMA BOX NARUMI		11:00～11:45 FIGHTDO YURIKO			
12:45～13:15	12:45～13:15 UBOUND エキサイティング KOSSY	12:00～14:00 リラックスホット溶岩浴	12:30～13:15 MEDICAL POWER HIKARU		12:30～13:00 UBOUND エキサイティング WATARU	11:45～12:30 リラクゼーションホットヨガ あすか	11:45～12:30 ZUMBA 早川みどり	12:30～13:15 パワービューティーホットヨガ ELLI	12:30～13:15 GROUP CENTERGY YUHO	12:00～12:45 パワービューティーホットヨガ AYA	12:15～13:00 GROUP CENTERGY YURIKO	12:00～12:45 リラクゼーションホットヨガ 中山律子	11:45～12:30 UBOUND 土田真由	12:00～12:45 キレイホットヨガ AYA
14:00～14:30	14:00～14:30 DARUMA BOX NARUMI			13:30～14:15 フロアピラティス SHINOBU	13:30～14:00 MEDICAL POWER WATARU	13:00～13:45 マーシャルフローホットヨガ NARUMI	13:00～13:45 バレトン YUUKA		13:15～14:00 キレイホットヨガ MIKI			13:15～14:00 キレイホットヨガ MIKI	13:00～13:30 MEDICAL POWER UG	13:15～14:00 リラクゼーションホットヨガ 中山律子
15:00	PICK UP KOSSY3本立て! 白壁では初のKOSSY によるBODYATTACK も!!	14:30～15:15 リラクゼーションホットヨガ ASAMI	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				13:45～14:30 マーシャルフローヨガ NARUMI	14:00～14:45 MEGADANZ 甫木 あさみ		14:00～14:45 MEGADANZ 甫木 あさみ		14:00～14:45 SMILLS BODYATTACK UG	
16:00		15:45～16:30 キレイホットヨガ ASAMI	15:30～16:15 ZUMBA 川植雅		PICK UP WATARUが帰ってきた! 久々のWATARUレッスンを ご体感ください!	14:00～18:30 リラックスホット溶岩浴	PICK UP 大人気KUROが今回も 白壁へ登場! 迫力満点のKUROレッスンは是非ご参加ください!		15:05～15:50 ZUMBA kana		15:05～15:50 ZUMBA kana			
17:00				16:00～17:30 リラックス溶岩浴				15:00～17:30 リラックス溶岩浴		15:00～19:00 リラックス溶岩浴	PICK UP 新年1発目はザクラブ豊田からYURIKOが初登場! 女性ならではのFIGHTDO、GROUP CENTERGYは必見!	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
18:00								18:00～18:45 パワーヨガ NARUMI				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
19:00					19:00～19:30 MEDICAL POWER YUHO	19:15～20:00 リラクゼーションホットヨガ カヨ	19:00～19:30 TQPRIDE HIKARU	19:10～19:55 フロアピラティス SHINOBU	18:40～19:10 UBOUND エキサイティング HIKARU		19:15～19:45 FIGHTDO YUHO	19:30～20:15 リフレッシュヨガ SHINOBU	19:00～19:30 UBOUND IYORI	19:35～20:20 キレイホットヨガ あすか
20:00					20:00～20:45 FIGHTDO YUHO	20:30～21:15 キレイホットヨガ カヨ	20:00～20:30 UBOUND エキサイティング KURO	20:30～21:15 リラクゼーションホットヨガ SHINOBU	20:30～21:15 GROUP CENTERGY MAKIKO	19:30～20:15 ナチュラルヨガ ユナ		20:45～21:30 キレイホットヨガ SHINOBU	19:40～20:25 GROUP CENTERGY MAKIKO	20:50～21:35 パワービューティーホットヨガ あすか
21:00					21:05～21:35 SMILLS BODYATTACK YUHO		21:05～21:35 FIGHTDO KURO			20:45～21:30 リラクゼーションホットヨガ ユナ	21:10～21:40 UBOUND IYORI		20:45～21:30 SMILLS BODYATTACK UG	
22:00														
23:00														

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、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。



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。
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 No1 のレッスンですのでと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。