

アイレクス マイスタイル+24豊明 レッスンスケジュール 2020年6月

【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

	月曜日		火曜日		水曜日		金曜日		土曜日		日曜日		
	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													10:00
11:00	10:20～11:05 GROUP CENTERGY TM MISA	10:30～11:15 HOTボディメンテ HISAE	10:30～11:00 TOPRIDE YOSHITO	10:30～11:15 キレイホットヨガ MISA	10:30～11:15 バレトン MAYUKO	10:45～11:30 パワーヨガ HISAE		10:30～11:15 パワービューティ ホットヨガ MISA		10:45～11:30 ナチュラルヨガ kei		10:45～11:30 マーシャルフロー ヨガ Matchy	11:00
12:00	11:35～12:05 FIGHTDO YOSHITO	11:45～12:30 パワービューティ ホットヨガ HISAE	11:30～12:00 UBOUND YOSHITO	11:45～12:30 リラクゼーション ホットヨガ MISA		12:00～12:45 リフレッシュヨガ HISAE	12:00～12:30 POWER KENYA	11:45～12:30 リラクゼーション ホットヨガ MISA	11:45～12:30 GROUP CENTERGY TM SUZU		12:00～12:45 MEGADANZ Matchy	12:15～13:00 キレイホットヨガ ゆう子	12:00
13:00		13:00～13:45 リラクゼーション ホットヨガ MISA	12:30～13:15 MEGADANZ 藤枝光				13:00～13:30 UBOUND KENYA	13:00～13:45 キレイホットヨガ HISAE	13:30～14:00 FIGHTDO KURO		13:30～14:00 POWER YOSHITO		13:00
14:00				13:30～14:15 パワービューティ ホットヨガ MICHU	13:30～14:00 POWER KENYA	13:15～14:00 ナチュラルヨガ Fumika	14:00～14:30 TOPRIDE YOSHITO			14:30～15:15 リラクゼーション ホットヨガ 加藤美里	14:45～15:15 UBOUND YOSHITO		14:00
15:00									15:00～15:30 TOPRIDE KURO				15:00
16:00										15:45～16:30 パワービューティ ホットヨガ 加藤美里		16:15～17:00 ナチュラルヨガ Yasuko	16:00
18:00													18:00
19:00	19:00～19:45 GROUP CENTERGY TM SUZU	18:30～19:15 リラクゼーション ホットヨガ TERUMI				18:45～19:30 HOTボディメンテ							19:00
20:00		19:45～20:30 パワービューティ ホットヨガ Chihiro		19:15～20:00 パワーヨガ Yasuko	19:45～20:30 MEGADANZ 篠原ゆきえ		20:30～21:00 UBOUND KENYA	19:00～19:45 ボディメンテ					20:00
21:00	20:15～20:45 TOPRIDE KURO		20:30～21:00 FIGHTDO RYO	20:30～21:15 ナチュラルヨガ Yasuko	21:00～21:30 POWER KENYA	20:30～21:15 パワービューティ ホットヨガ arisa	21:30～22:00 TOPRIDE YOSHITO	20:15～21:00 ナチュラルヨガ Chihiro					21:00
22:00	21:30～22:00 UBOUND KURO	21:00～21:45 キレイホットヨガ Chihiro	21:30～22:15 GROUP CENTERGY TM RYO	21:45～22:30 ボディメンテ	21:45～22:15 TOPRIDE YOSHITO	21:45～22:30 キレイホットヨガ arisa		21:30～22:15 リフレッシュヨガ Chihiro					22:00
23:00													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、元にお戻しく下さい。
- 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 豊明 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。
ボディメンテ	☆	☆	関節のつまりとゆがみを解きほぐし、動作の不快感の改善を目指します。疲労回復、姿勢改善に効果的です。
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。
HOTボディメンテ	☆	☆	関節のつまりとゆがみを解きほぐし、動作の不快感の改善を目指します。疲労回復、姿勢改善に効果的です。
マーシャルフロー ヨガ	☆	☆	音楽に合わせてながら、ヨガの様々なポーズと格闘技の動きを合わせて行うプログラムです。しなやかさと力強さを身につけ集中力と穏やかさを感じることで、心身ともにメリハリのある日々を実現していきます。
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×暗闇studio

カテゴリー	難 度	強 度	内 容
 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。
ボディメンテ	☆	☆	関節のつまりとゆがみを解きほぐし、動作の不快感の改善を目指します。疲労回復、姿勢改善に効果的です。
 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。
 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。
 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。
MEGADANZ エレメント	☆	☆	メガダンスレッスンで行う様々な動きの説明を細かくご紹介させていただきます。メガダンスが初めての方はもちろんダンステクニックを向上したい方にもオススメです。
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。
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。
 トップライド	☆	☆☆ ☆	実際のサイクリングと同じ技術を使用したインドアサイクルプログラムです。楽しく安全、そして効果的なプログラム構成となっております。初心者の方から上級者の方まで、どなたでも楽しんでいただけます。
 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。