

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
10:20~11:05 GROUP CENTERGY MISA	10:30~11:15 HOTボディメンテ HISAE	11:00~11:30 UBOUND HISAE	10:30~11:15 キレイホットヨガ AYA	10:30~11:15 バレトン MAYUKO	10:45~11:30 パワーヨガ TOMO	10:45~11:15 TOPRIDE KENYA	10:30~11:15 パワービューティホットヨガ MISA	10:45~11:30 GROUP CENTERGY SUZU	10:45~11:30 ナチュラルヨガ kei	10:30~11:00 TOPRIDE KENYA	10:45~11:30 マーシャルフローヨガ Matchy
11:30~12:15 FIGHTDO YOSHITO	11:40~12:25 キレイホットヨガ HISAE	12:00~12:45 GROUP CENTERGY MISA	11:45~12:30 リラクゼーションホットヨガ AYA	11:50~12:35 リフレッシュヨガ TOMO	11:45~12:15 MEDICAL POWER KENYA	11:35~12:20 キレイホットヨガ HISAE	11:45~12:15 MEDICAL POWER KENYA	12:15~12:45 UBOUND YOSHITO	12:00~12:45 マーシャルフローヨガ SUZU	12:00~12:45 MEGADANZ Matchy	12:15~13:00 キレイホットヨガ ゆう子
12:45~13:30 MEGADANZ YOSHITO	12:50~13:35 パワービューティホットヨガ MISA	13:15~13:45 MEDICAL POWER YOSIHTO	13:30~14:15 パワービューティホットヨガ MICHU	13:30~14:00 FIGHTDO KURO	13:10~13:55 マーシャルフローヨガ	12:45~13:15 UBOUND KENYA	12:40~13:25 リラクゼーションホットヨガ Fumika	13:15~14:00 ボディメンテ SUZU	13:30~14:00 MEDICAL POWER KENYA	13:30~14:00 MEDICAL POWER KENYA	13:30~14:00 MEDICAL POWER KENYA
	14:00~14:45 リラクゼーションホットヨガ alisa		14:35~15:20 リラクゼーションホットヨガ MICHU	14:20~15:05 ZUMBA KAORI	14:15~15:00 ボディメンテ SUZU		13:45~14:30 キレイホットヨガ Fumika	14:15~15:00 FIGHTDO YOSHITO	14:30~15:15 リラクゼーションホットヨガ 加藤美里	14:30~15:00 UBOUND KENYA	14:30~15:15 ボディメンテ SERIKA
								15:30~16:00 TOPRIDE YOSHITO	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
19:15~19:45 TOPRIDE YOSHITO	18:45~19:30 リラクゼーションホットヨガ TERUMI	19:00~19:45 GROUP CENTERGY SUZU	18:30~19:15 パワーヨガ Yasuko	18:40~19:25 フロアピラティス 篠原ゆきえ	18:45~19:30 リラクゼーションホットヨガ miho	19:00~19:30 UBOUND YOSHITO	18:45~19:30 ナチュラルヨガ TERUMI				
20:00~20:45 MEDICAL POWER KENYA	19:50~20:35 パワービューティホットヨガ Chihiro	20:05~20:35 TOPRIDE KENYA	19:45~20:30 ナチュラルヨガ Yasuko	19:45~20:30 MEGADANZ 篠原ゆきえ	19:50~20:35 キレイホットヨガ miho	19:50~20:35 FIGHTDO KURO	19:50~20:35 リフレッシュヨガ Chihiro				
21:05~21:35 UBOUND KENYA	20:55~21:40 キレイホットヨガ Chihiro	21:00~21:45 MEGADANZ 加藤美里	20:50~21:35 マーシャルフローヨガ SUZU	21:00~21:30 UBOUND KURO	20:55~21:40 パワービューティホットヨガ alisa	21:00~21:30 MEDICAL POWER KURO	20:55~21:40 ナチュラルヨガ Chihiro				

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			
ホットストレッチ	☆	☆	身体を心地よく伸ばすクラスです。温めた室内で行うことで発汗とともに心身のリラックスを促し、ストレスの解消にも繋がります。
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
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。
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。
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前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、基礎代謝の向上におススメです。
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。
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レッスンを向上したい方にもおススメです。
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。
フローピラティス	☆	☆☆	集中力を高め、正しく関節を動かすことで姿勢を改善し、しなやかで柔軟性のある美しい身体のラインを作ります。
TOPRIDE 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リングプログラムです。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。
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。