

11月8日 (月)		11月9日 (火)		11月10日 (水)		11月12日 (金)		11月13日 (土)		11月14日 (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	10:45~11:15 UBOUND HISAE	10:30~11:15 姿勢改善ヨガ HIROKO	10:45~11:30 パレトン MAYUKO	10:20~11:05 パワーヨガ ゆう子	10:45~11:30 ピラティス 篠原ゆきえ	10:30~11:15 キレイホットヨガ HISAE	11:00~11:45 GROUP CENTERGY SUZU	10:30~11:15 ナチュラルヨガ kei	10:30~11:00 UBOUND KENYA	10:45~11:30 マーシャルフロー ヨガ Matchy
12:00~12:30 UBOUND KOHHEI	11:40~12:25 キレイホットヨガ HISAE	12:00~12:30 FIGHTDO KURO	11:45~12:30 リラクゼーション ホットヨガ MISA	12:00~12:45 MEGADANZ TAKAHIRO	11:45~12:30 ナチュラルヨガ 山下真澄	12:00~12:45 MEGADANZ 篠原ゆきえ	11:35~12:20 リラクゼーション ホットヨガ Fumika	12:15~12:45 TOPRIDE YOSHITO	11:45~12:30 パワーヨガ kei	12:00~12:45 MEGADANZ Matchy	12:15~13:00 キレイホットヨガ ゆう子
13:00~13:45 FIGHTDO KOHHEI	12:45~13:30 太陽礼拝ヨガ MISA	13:00~13:45 GROUP CENTERGY KURO	13:30~14:15 コアトレーニング MICHİ	13:15~13:45 POWER TAKAHIRO	12:50~13:35 マーシャルフローヨガ HISAE	13:15~13:45 UBOUND 紗瑛良	12:40~13:25 キレイホットヨガ Fumika		13:10~13:55 ボディメンテ SUZU	13:15~13:45 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 MICHİ	14:00~14:30 TOPRIDE KENYA	14:00~14:45 リフレッシュヨガ HISAE		14:00~14:45 パワービューティ ホットヨガ HIROKO	14:15~15:00 FIGHTDO 紗瑛良	14:30~15:15 リラクゼーション ホットヨガ 加藤美里	14:15~15:00 TOPRIDE KENYA	14:30~15:15 リフレッシュヨガ 紗瑛良
11/8(月) スペシャルレッスン第1弾! 太陽礼拝ヨガ 担当:MISA 12:45~13:30 同じ動作を行うことで、雑念を無くし、集中力を高めます。 寝たままヨガ 担当:TERUMI 19:35~20:20 寝たままでもヨガを行い、日頃の疲労を癒します。		11/9(火) スペシャルレッスン第2弾! 姿勢改善ヨガ 担当:HIROKO 10:30~11:15 歪んだ姿勢を整え、深い呼吸に導きます! コアトレーニング 担当:MICHİ 13:30~14:15 筋トレの要素も加えながら、体幹の強化を行います。		11/10(水) スペシャルレッスン第3弾! パレトン 担当:MAYUKO 10:45~11:30 二の腕&くびれにフォーカス! いつもと違ったパレトンをお楽しみください!		11/12(金)・11/14(土) スペシャルレッスン第4弾! 肩こり解消ヨガ 担当:TERUMI 18:30~19:15 凝り固まった肩周りをほぐし、肩こりの解消に。 TOP RIDE 担当:KENYA 14:15~15:00 普段は実施のないTOP RIDE45分レッスン! 大汗間違いなし!		2周年スケジュールゲスト一覧 11/8(月) 担当: KOHEI 覚王山で鍛えたレベルの高いパフォーマンスに注目です! 11/8(月) 担当: 大津輝幸 熱いレッスンになること間違いなし! 大津ワールドをお楽しみください! 11/9(火) 担当: KURO 豊明の初代マネージャーが午前に凱旋レッスン! 11/10(水) 担当: TAKAHIRO 優しい声質と安定感のあるレッスンにご期待あれ! 11/10(水) 担当: KEISHI 不動のプリンスKEISHIのレッスンを見逃すな! 11/12(水) 担当: WATARU 洗練された動きに見惚れること間違いなし!			
19:00~19:30 TOPRIDE KENYA	18:30~19:15 キレイホットヨガ TERUMI	18:50~19:20 UBOUND YOSHITO	19:00~19:45 パワーヨガ Yasuko	18:50~19:20 UBOUND KENYA	18:30~19:15 リラクゼーション ホットヨガ miho	18:50~19:35 GROUP CENTERGY SUZU	18:30~19:15 肩こり解消ヨガ TERUMI				
19:55~20:25 POWER KENYA	19:35~20:20 寝たままヨガ TERUMI	19:40~20:25 GROUP CENTERGY SUZU	20:10~20:55 ナチュラルヨガ Yasuko	19:45~20:30 ZUMBA MICHİYO	19:35~20:20 キレイホットヨガ miho	20:00~20:45 POWER WATARU	19:35~20:20 リフレッシュヨガ TERUMI				
20:45~21:30 FIGHTDO 大津輝幸	20:40~21:25 パワービューティ ホットヨガ 加藤美里	20:45~21:30 ZUMBA Mi-ko	21:15~22:00 マーシャルフローヨガ SERİKA	21:00~21:45 FIGHTDO KEISHI	20:40~21:25 パワービューティ ホットヨガ alisa	21:15~21:45 UBOUND WATARU	20:40~21:25 パワーヨガ 紗瑛良				
22:00~22:30 UBOUND 大津輝幸	21:45~22:30 リラクゼーション ホットヨガ 加藤美里	21:55~22:25 FIGHTDO YOSHITO		21:55~22:25 TOPRIDE YOSHITO	21:45~22:30 リラクゼーション ホットヨガ alisa	21:55~22:25 TOPRIDE KENYA	21:45~22:30 リフレッシュヨガ 紗瑛良				



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。