

# アイレクス マイスタイル+24豊明 レッスンスケジュール 2021年12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                                     |
| 10:20~11:05<br>GROUP CENTERGY MISA | 10:30~11:15<br>HOTボディメンテ<br>HISAE           | 10:45~11:15<br>UBOUND HISAE        | 10:30~11:15<br>キレイホットヨガ<br>HIROKO          | 10:45~11:30<br>パレトン<br>MAYUKO      | 10:20~11:05<br>パワーヨガ<br>ゆう子               | 10:45~11:15<br>TOPRIDE KENYA                                                                                        | 10:30~11:15<br>キレイホットヨガ<br>HISAE           | 11:00~11:45<br>GROUP CENTERGY SUZU | 10:30~11:15<br>ナチュラルヨガ<br>kei            | 10:30~11:00<br>TOPRIDE KENYA   | 10:45~11:30<br>マーシャルフロー<br>ヨガ<br>Matchy |
| 11:30~12:00<br>POWER YOSHITO       | 11:40~12:25<br>キレイホットヨガ<br>HISAE            | 12:00~12:45<br>MEGADANZ YOSHITO    | 11:45~12:30<br>リラクゼーション<br>ホットヨガ<br>MISA   | 11:50~12:35<br>GROUP CENTERGY MISA | 11:45~12:30<br>ナチュラルヨガ<br>山下真澄            | 11:45~12:15<br>UBOUND KENYA                                                                                         | 11:35~12:20<br>リラクゼーション<br>ホットヨガ<br>Fumika | 12:15~12:45<br>UBOUND 紗瑛良          | 11:45~12:30<br>パワーヨガ<br>kei              | 12:00~12:45<br>MEGADANZ Matchy | 12:15~13:00<br>キレイホットヨガ<br>ゆう子          |
| 12:30~13:15<br>FIGHTDO YOSHITO     | 12:45~13:30<br>パワービューティ<br>ホットヨガ<br>MISA    | 13:15~13:45<br>FIGHTDO 紗瑛良         | 13:30~14:15<br>パワービューティ<br>ホットヨガ<br>MICHIE | 13:00~13:30<br>UBOUND KENYA        | 12:50~13:35<br>マーシャルフローヨガ<br>HISAE        | 13:00~13:45<br>ZUMBA Mi-Ko                                                                                          | 12:40~13:25<br>キレイホットヨガ<br>Fumika          |                                    | 13:10~13:55<br>ボディメンテ<br>SUZU            | 13:15~13:45<br>UBOUND KENYA    |                                         |
|                                    | 14:00~14:45<br>リラクゼーション<br>ホットヨガ<br>alisa   |                                    | 14:35~15:20<br>リラクゼーション<br>ホットヨガ<br>MICHIE | 14:00~14:30<br>TOPRIDE KENYA       | 14:00~14:45<br>リフレッシュヨガ<br>HISAE          |                                                                                                                     | 14:00~14:45<br>パワービューティ<br>ホットヨガ<br>HIROKO | 14:15~15:00<br>FIGHTDO 紗瑛良         | 14:30~15:15<br>リラクゼーション<br>ホットヨガ<br>加藤美里 | 14:15~15:00<br>POWER KENYA     | 14:30~15:15<br>リフレッシュヨガ<br>紗瑛良          |
|                                    |                                             |                                    |                                            |                                    |                                           |                                                                                                                     |                                            | 15:30~16:00<br>TOPRIDE YOSHITO     | 15:45~16:30<br>パワービューティ<br>ホットヨガ<br>加藤美里 |                                | 16:15~17:00<br>ナチュラルヨガ<br>Yasuko        |
| 19:00~19:30<br>TOPRIDE KENYA       | 18:30~19:15<br>キレイホットヨガ<br>TERUMI           | 18:50~19:20<br>UBOUND 紗瑛良          | 19:00~19:45<br>パワーヨガ<br>Yasuko             | 18:40~19:25<br>フローピラティス<br>篠原ゆきえ   | 18:30~19:15<br>リラクゼーション<br>ホットヨガ<br>miho  | <div>FIGHT DO 交替わり<br/>1・3週目 KURO<br/>2・4週目 YOSHITO</div> <div>TOP RIDE 交替わり<br/>1・3週目 KURO<br/>2・4週目 YOSHITO</div> | 18:30~19:15<br>ナチュラルヨガ<br>TERUMI           |                                    |                                          |                                |                                         |
| 19:55~20:40<br>ZUMBA MICHIO        | 19:35~20:20<br>リラクゼーション<br>ホットヨガ<br>TERUMI  | 19:40~20:25<br>GROUP CENTERGY SUZU | 20:10~20:55<br>ナチュラルヨガ<br>Yasuko           | 19:45~20:30<br>MEGADANZ 篠原ゆきえ      | 19:35~20:20<br>キレイホットヨガ<br>miho           |                                                                                                                     | 19:35~20:20<br>リフレッシュヨガ<br>TERUMI          |                                    |                                          |                                |                                         |
| 21:00~21:30<br>UBOUND KENYA        | 20:40~21:25<br>パワービューティ<br>ホットヨガ<br>Chihiro | 20:45~21:30<br>MEGADANZ 加藤美里       | 21:15~22:00<br>マーシャルフローヨガ<br>SERIKA        | 20:50~21:20<br>POWER YOSHITO       | 20:40~21:25<br>パワービューティ<br>ホットヨガ<br>alisa |                                                                                                                     | 20:40~21:25<br>パワーヨガ<br>Chihiro            |                                    |                                          |                                |                                         |
| 21:55~22:25<br>POWER KENYA         | 21:45~22:30<br>リラクゼーション<br>ホットヨガ<br>Chihiro | 21:50~22:20<br>TOPRIDE KENYA       |                                            | 21:50~22:20<br>FIGHTDO YOSHITO     | 21:45~22:30<br>リラクゼーション<br>ホットヨガ<br>alisa |                                                                                                                     | 21:55~22:25<br>UBOUND 紗瑛良                  |                                    |                                          |                                |                                         |
|                                    |                                             |                                    |                                            |                                    |                                           |                                                                                                                     |                                            |                                    |                                          |                                |                                         |

## 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、パレトン、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 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<br>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<br>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<br>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<br>CENTERGY グループ<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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。                       |