アイレクス マイスタイル+24豊明　レッスンスケジュール　2022年5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

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
11:30〜12:00 UBOUND 紗瑛良	11:40〜12:25 キレイホットヨガ HISAE
12:45〜13:15 FIGHTDO 紗瑛良	12:45〜13:30 パワービューティ ホットヨガ MISA
	14:00〜14:45 リラクゼーション ホットヨガ Atsu
18:50〜19:35 GROUP CENTERGY SUZU	18:30〜19:15 キレイホットヨガ Atsu
19:55〜20:40 ZUMBA MICHIYO	19:35〜20:20 リラクゼーション ホットヨガ Atsu
21:00〜21:30 FIGHTDO YOSHITO	20:40〜21:25 パワービューティ ホットヨガ Chihiro
21:55〜22:25 UBOUND YOSHITO	21:45〜22:30 リラクゼーション ホットヨガ Chihiro

火曜日

暗闇/エキサイティング	HOT
10:45〜11:15 UBOUND HISAE	10:30〜11:15 キレイホットヨガ HIROKO
12:00〜12:30 TABATA RIDE Atsu	11:45〜12:30 リラクゼーション ホットヨガ MISA
13:00〜13:30 MAGICAL POWER TAKU	13:30〜14:15 パワービューティ ホットヨガ MICHI
	14:35〜15:20 リラクゼーション ホットヨガ MICHI
19:00〜19:30 TABATA RIDE Atsu	19:00〜19:45 パワーヨガ Yasuko
19:40〜20:25 MEGADANZ 加藤美里	20:10〜20:55 ナチュラルヨガ Yasuko
20:45〜21:30 MAGICAL POWER YOSHITO	21:15〜22:00 ボディメンテ SERIKA
21:55〜22:25 FIGHTDO YOSHITO	

水曜日

暗闇/エキサイティング	HOT
10:45〜11:30 バレトン MAYUKO	10:20〜11:05 パワーヨガ ゆう子
11:50〜12:35 GROUP CENTERGY MISA	11:45〜12:30 ナチュラルヨガ 山下眞澄
13:30〜14:00 MEGADANZ NAHO	12:50〜13:35 マーシャルフローヨガ HISAE
14:30〜15:00 FIGHTDO NAHO	14:00〜14:45 リフレッシュヨガ HISAE
18:40〜19:25 フロアーピラティス 篠原ゆきえ	18:30〜19:15 リラクゼーション ホットヨガ miho
19:45〜20:30 MEGADANZ 篠原ゆきえ	19:35〜20:20 キレイホットヨガ miho
20:50〜21:20 UBOUND WATARU	20:40〜21:25 パワービューティ ホットヨガ Atsu
21:50〜22:20 MAGICAL POWER WATARU	21:45〜22:30 リラクゼーション ホットヨガ Atsu

金曜日

暗闇/エキサイティング	HOT
10:30〜11:15 GROUP CENTERGY SUZU	10:30〜11:15 キレイホットヨガ HISAE
11:45〜12:15 TABATA RIDE スタッフ	11:35〜12:20 リラクゼーション ホットヨガ ゆう子
13:00〜13:45 ZUMBA Mi-Ko	12:40〜13:25 キレイホットヨガ 山下眞澄
	14:00〜14:45 パワービューティ ホットヨガ HIROKO
19:00〜19:30 FIGHTDO 紗瑛良	18:30〜19:15 ナチュラルヨガ TERUMI
20:00〜20:30 UBOUND 紗瑛良	19:35〜20:20 リフレッシュヨガ TERUMI
20:50〜21:20 TABATA RIDE Atsu	20:40〜21:25 パワーヨガ Chihiro
21:40〜22:25 GROUP CENTERGY Atsu	21:45〜22:30 リフレッシュヨガ Chihiro

土曜日

暗闇/エキサイティング	HOT
10:30〜11:00 MAGICAL POWER スタッフ	10:30〜11:15 ナチュラルヨガ kei
11:30〜12:15 GROUP CENTERGY SUZU	11:45〜12:30 パワーヨガ kei
12:45〜13:15 FIGHTDO 紗瑛良	13:10〜13:55 ボディメンテ SUZU
14:30〜15:00 MEGADANZ 加藤美里	14:30〜15:15 リラクゼーション ホットヨガ 紗瑛良
15:45〜16:15 UBOUND 紗瑛良	15:45〜16:30 パワービューティ ホットヨガ 加藤美里

日曜日

暗闇/エキサイティング	HOT
10:30〜11:15 GROUP CENTERGY Atsu	10:45〜11:30 マーシャルフローヨガ Matchy
12:00〜12:45 MEGADANZ Matchy	12:15〜13:00 キレイホットヨガ ゆう子
13:15〜14:00 FIGHTDO 紗瑛良	
14:30〜15:00 UBOUND 紗瑛良	14:15〜15:00 リフレッシュヨガ Atsu
15:30〜16:00 TABATA RIDE Atsu	16:15〜17:00 ナチュラルヨガ Yasuko

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 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みます。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。全身にまんべんばく刺激を与え、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 RADICAL FITNESS 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。
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。