

【スタッフ在館時間のご案内】 木曜を除く平日／10:00～22:00 土・日・祝／10:00～18:00

5月1日 (日)		5月2日 (月)		5月3日 (火・祝)		5月4日 (水・祝)		5月6日 (金)		5月7日 (土)	
エキサイティング プロジェクション	HOT	エキサイティング プロジェクション	HOT	エキサイティング プロジェクション	HOT	エキサイティング プロジェクション	HOT	エキサイティング プロジェクション	HOT	エキサイティング プロジェクション	HOT
10:30～11:15 GROUP CENTERGY Atsu	10:45～11:30 マーシャルフローヨガ Matchy	10:20～11:05 GROUP CENTERGY Atsu	10:30～11:15 HOTボディメンテ HISAE	10:45～11:15 UBOUND 紗瑛良	10:30～11:15 キレイホットヨガ HIROKO	10:45～11:30 バレトン MAYUKO	10:20～11:05 ボディメンテ CHIKA	10:30～11:15 GROUP CENTERGY SUZU	10:30～11:15 キレイホットヨガ HISAE	10:45～11:30 POWER 大津輝幸	10:30～11:15 ナチュラルヨガ kei
12:00～12:45 MEGADANZ Matchy	12:15～13:00 キレイホットヨガ ゆう子	11:30～12:00 UBOUND 紗瑛良	11:40～12:25 キレイホットヨガ HISAE	12:00～12:30 FIGHTDO 紗瑛良	11:45～12:30 リラクゼーション ホットヨガ 加藤美里	11:50～12:35 GROUP CENTERGY CHIKA	11:45～12:30 ナチュラルヨガ 都美香	11:45～12:15 UBOUND HISAE	11:35～12:20 骨盤調整ヨガ 山下真澄	12:00～12:45 FIGHTDO 大津輝幸	11:45～12:30 パワーヨガ kei
13:15～14:00 FIGHTDO 紗瑛良		12:45～13:15 TOPRIDE Atsu	12:45～13:30 パワービューティ ホットヨガ SAORI	13:00～13:45 GROUP CENTERGY SUZU	13:30～14:15 パワービューティ ホットヨガ MICHI	13:30～14:00 MEGADANZ NAHO	12:50～13:35 パワーヨガ 都美香	13:00～13:45 ZUMBA Mi-Ko	12:40～13:25 代謝アップヨガ 山下真澄		13:10～13:55 ボディメンテ SUZU
14:30～15:00 UBOUND 紗瑛良	14:15～15:00 リフレッシュヨガ Atsu		14:00～14:45 リラクゼーション ホットヨガ SAORI		14:35～15:20 リラクゼーション ホットヨガ MICHI	14:30～15:00 FIGHTDO NAHO	14:00～14:45 寝ヨガ 都美香		14:00～14:45 パワービューティ ホットヨガ HIROKO	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
15:30～16:00 TOPRIDE Atsu	16:15～17:00 ナチュラルヨガ Yasuko					5/4(水) スペシャルレッスン第1・2弾！！ バレトン 担当：MAYUKO 10:45～11:30 お尻、二の腕のシェイプアップを したい方におすすめ！ ヨガ3本立て 担当：都美香 11:45～14:45 豊明店初レッスン。 最後の「寝ヨガ」で心も身体もリ フレッシュしましょう。		5/6(金) スペシャルレッスン第3弾！！ 骨盤調整ヨガ 担当：山下真澄 11:35～12:20 代謝アップヨガ 担当：山下真澄 12:40～13:25 身体の歪みが気になる方、GWも しっかり身体を使いたい方は是非 2本続けて参加ください。			15:30～16:15 GROUP CENTERGY SUZU
GWスケジュールゲスト一覧		18:50～19:35 GROUP CENTERGY SUZU	18:30～19:15 キレイホットヨガ NAHO							15:30～16:15 GROUP CENTERGY SUZU	15:45～16:30 パワービューティ ホットヨガ 加藤美里
5/4(水) 担当：Chika 10:20 ボディメンテ 11:50 GROUPECENTERGY		20:00～20:30 UBOUND 紗瑛良	19:35～20:20 HOTストレッチ Atsu					19:00～19:45 FIGHTDO KURO	18:30～19:15 リセットヨガ TERUMI	5/6(金) スペシャルレッスン第4弾！！ リセットヨガ 担当：TERUMI 18:30～19:15 ディープリラックスヨガ 担当：TERUMI 19:35～20:20 GW後半！疲れた身体をスッキリ させたい方におススメです！	
5/6(金) 担当：KURO 19:00 FHIGH DO 20:10 U-BOUND		20:50～21:35 FIGHTDO YOSHITO	20:40～21:25 パワービューティ ホットヨガ Atsu					20:10～20:40 UBOUND KURO	19:35～20:20 ディープリラックスヨガ TERUMI		
担当：大津 輝幸 10:45 POWER 12:00 FIGHT DO		21:55～22:25 POWER YOSHITO	21:45～22:30 リラクゼーション ホットヨガ NAHO					21:00～21:45 GROUP CENTERGY Atsu	20:40～21:25 パワーヨガ Chihiro		
									21:45～22:30 リフレッシュヨガ Chihiro		



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
 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。
 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、基礎代謝の向上におススメです。
 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レッスンを向上したい方にもおススメです。
 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。
 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。
 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。