

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
10:30~11:15 CENTERGY MISA	10:30~11:15 HOTボディメンテ HISAE	10:45~11:15 UBOUND HISAE	10:30~11:15 キレイホットヨガ HIROKO	10:45~11:30 パレトン MAYUKO	10:20~11:05 パワーヨガ ゆう子	10:30~11:15 CENTERGY SUZU	10:30~11:15 キレイホットヨガ HISAE	10:30~11:00 FIGHTDO 紗瑛良	10:30~11:15 ナチュラルヨガ kei	10:30~11:00 TAPRIDE Atsu	10:45~11:30 マーシャルフロー ヨガ Matchy
12:10~12:30 女性限定 THE Peach Hip Atsu	11:40~12:25 キレイホットヨガ HISAE	11:45~12:15 TAPRIDE HISAE	11:45~12:30 リラクゼーション ホットヨガ MISA	11:50~12:35 CENTERGY MISA	11:45~12:30 ナチュラルヨガ 山下真澄	11:45~12:15 FIGHTDO 紗瑛良	11:35~12:20 リラクゼーション ホットヨガ ゆう子	11:30~12:15 CENTERGY SUZU	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
13:00~13:30 TAPRIDE Atsu	12:45~13:30 パワービューティ ホットヨガ MISA	13:00~13:30 POWER TAKU	13:30~14:15 パワービューティ ホットヨガ MICHI	13:30~14:15 MEGADANZ NAHO	12:50~13:35 マーシャルフローヨガ HISAE	13:00~13:45 ZUMBA Mi-Ko	12:40~13:25 キレイホットヨガ HISAE	12:45~13:15 POWER 紗瑛良	13:10~13:55 ボディメンテ SUZU	13:15~14:00 FIGHTDO 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 Atsu		14:35~15:20 リラクゼーション ホットヨガ MICHI	14:35~15:05 FIGHTDO NAHO	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	13:35~13:55 女性限定 THE Peach Hip 紗瑛良	14:30~15:15 リラクゼーション ホットヨガ 加藤美里	14:30~15:00 UBOUND 紗瑛良	
								15:45~16:15 MEGADANZ 加藤美里	15:45~16:30 パワービューティ ホットヨガ Yasuko	15:30~16:15 CENTERGY Atsu	16:15~17:00 ナチュラルヨガ Yasuko
18:50~19:35 CENTERGY SUZU	18:30~19:15 ナチュラルヨガ 都美香	19:00~19:30 TAPRIDE Atsu	19:00~19:45 パワーヨガ Yasuko	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	19:00~19:30 POWER 紗瑛良	18:30~19:15 ナチュラルヨガ TERUMI				
19:55~20:40 ZUMBA MICHIO	19:35~20:20 リフレッシュヨガ 都美香	19:40~20:25 MEGADANZ 加藤美里	20:10~20:55 ナチュラルヨガ Yasuko	19:45~20:30 MEGADANZ 篠原ゆきえ	19:35~20:20 キレイホットヨガ miho	20:00~20:30 UBOUND 紗瑛良	19:35~20:20 リフレッシュヨガ TERUMI				
21:00~21:30 POWER 紗瑛良	20:40~21:25 パワービューティ ホットヨガ Chihiro	20:45~21:30 FIGHTDO KURO	21:15~22:00 リフレッシュヨガ 加藤美里	20:50~21:35 POWER UG	20:40~21:25 パワービューティ ホットヨガ Atsu	20:50~21:20 TAPRIDE Atsu	20:40~21:25 パワーヨガ Chihiro				
21:55~22:25 FIGHTDO 紗瑛良	21:45~22:30 リラクゼーション ホットヨガ Chihiro	21:55~22:25 UBOUND KURO		21:55~22:15 女性限定 THE Peach Hip UG	21:45~22:30 リラクゼーション ホットヨガ Atsu	21:40~22:25 CENTERGY Atsu	21:45~22:30 リフレッシュヨガ 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、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 ファイトドゥ	☆☆	☆☆☆	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。
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すすめです。
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すすめです。
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。
THE Peach Hip	☆	☆☆	20分だけのお尻集中フィットネス。女性限定なので周りの目を気にせず、理想のヒップを手に入れることができます。短時間でトレーニングをしたい方、一人でのトレーニングが苦手な方、初めての方におすすめです。