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8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

- 10:30～11:15 GROUP CENTERGY MISA
- 女性限定 11:45～12:05 THE Peach Hip スタッフ
- 12:45～13:15 LesMills BODYATTACK Atsu
- 18:50～19:35 GROUP CENTERGY SUZU
- 19:55～20:40 ZUMBA MICHIYO
- 21:00～21:30 U-BOUND 紗瑛良
- 21:55～22:25 FIGHTDO 紗瑛良

HOT

- 10:30～11:15 HOTボディメンテ HISAE
- 11:40～12:25 キレイホットヨガ HISAE
- 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
- 18:30～19:15 ナチュラルヨガ 都美香
- 19:35～20:20 リフレッシュヨガ 吉満博子
- 20:40～21:25 パワービューティホットヨガ Chihiro
- 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

- 10:45～11:15 U-BOUND HISAE
- 11:45～12:15 TOP RIDE HISAE
- 12:45～13:15 FIGHTDO 紗瑛良
- 19:00～19:45 FIGHTDO KURO
- 19:00～19:30 TOP RIDE Atsu
- 20:05～20:35 LesMills BODYATTACK KURO
- 21:00～21:45 MEGA DANZ 加藤美里

【週替わりレッスン】
1・5週目 BODY ATTACK
2・4週目 U-BOUND
担当:KURO

HOT

- 10:30～11:15 キレイホットヨガ HIROKO
- 11:45～12:30 リラクゼーションホットヨガ MISA
- 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
- 18:30～19:15 ボディメンテ SUZU
- 19:35～20:20 パワーヨガ 加藤美里
- 20:40～21:25 ナチュラルヨガ Atsu
- 21:45～22:30 リフレッシュヨガ Atsu

水曜日

暗闇/エキサイティング

- 10:45～11:30 バレトン MAYUKO
- 11:50～12:35 GROUP CENTERGY MISA
- 13:30～14:15 MEGA DANZ NAHO
- 14:35～15:05 FIGHTDO NAHO
- 18:40～19:25 フロアーピラティス 篠原ゆきえ
- 19:45～20:30 MEGA DANZ 篠原ゆきえ
- 19:45～20:15 TOP RIDE Atsu
- 20:50～21:20 RHYTHMIC POWER 紗瑛良
- 21:45～22:15 U-BOUND 紗瑛良

HOT

- 10:20～11:05 パワーヨガ ゆう子
- 11:45～12:30 ナチュラルヨガ 山下眞澄
- 12:50～13:35 マーシャルフローヨガ HISAE
- 14:00～14:45 リフレッシュヨガ MISA
- 18:30～19:15 リラクゼーションホットヨガ miho
- 19:35～20:20 キレイホットヨガ miho
- 20:40～21:25 パワービューティホットヨガ Chihiro
- 21:45～22:30 リラクゼーションホットヨガ Chihiro

金曜日

暗闇/エキサイティング

- 10:20～11:05 GROUP CENTERGY SUZU
- 11:25～11:55 U-BOUND HISAE
- 女性限定 12:15～12:35 THE Peach Hip スタッフ
- 13:00～13:45 ZUMBA Mi-ko
- 19:00～19:30 RHYTHMIC POWER 紗瑛良
- 19:50～20:35 FIGHTDO 紗瑛良
- 20:55～21:40 GROUP CENTERGY Atsu
- 22:00～22:30 LesMills BODYATTACK Atsu

HOT

- 10:30～11:15 ナチュラルヨガ ゆう子
- 11:35～12:20 リフレッシュヨガ ゆう子
- 12:40～13:25 キレイホットヨガ Atsu
- 14:00～14:45 パワービューティホットヨガ HIROKO
- 18:30～19:15 ナチュラルヨガ TERUMI
- 19:35～20:20 リフレッシュヨガ TERUMI
- 20:40～21:25 パワーヨガ Chihiro
- 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

- 10:30～11:15 GROUP CENTERGY SUZU
- 11:35～12:20 FIGHTDO NAHO
- 12:40～13:25 MEGA DANZ NAHO
- 13:45～14:15 U-BOUND 紗瑛良
- 女性限定 14:35～14:55 THE Peach Hip スタッフ

HOT

- 10:30～11:15 ナチュラルヨガ kei
- 11:45～12:30 パワーヨガ kei
- 13:00～13:45 ボディメンテ SUZU
- 14:30～15:15 リラクゼーションホットヨガ 加藤美里
- 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

- 10:30～11:00 TOP RIDE Atsu
- 12:00～12:45 MEGA DANZ Matchy
- 13:15～14:00 RHYTHMIC POWER UG
- 14:20～15:05 LesMills BODYATTACK UG
- 15:30～16:15 GROUP CENTERGY Atsu

HOT

- 10:45～11:30 マーシャルフローヨガ Matchy
- 12:15～13:00 キレイホットヨガ ゆう子
- 14:15～15:00 リフレッシュヨガ 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。