

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 身体改善教室 HISAE	10:45~11:15 TOPRIDE HISAE	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 パワーヨガ ゆう子	10:30~11:00 UBOUND HISAE	10:30~11:15 ナチュラルヨガ ゆう子	10:40~11:10 POWER 紗瑛良	10:30~11:15 ナチュラルヨガ kei	10:30~11:00 TOPRIDE Atsu	10:45~11:30 マーシャルフロー ヨガ Matchy
11:45~12:05 くびれメイク スタッフ	11:40~12:25 キレイホットヨガ HISAE	11:45~12:15 UBOUND 紗瑛良	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	11:35~12:20 CENTERGY Atsu	11:35~12:20 リフレッシュヨガ ゆう子	11:35~12:20 FIGHTDO NAHO	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
12:45~13:15 LES MILLS BODYATTACK Atsu	12:45~13:30 パワービューティ ホットヨガ MISA	12:45~13:15 FIGHTDO 紗瑛良	13:30~14:15 パワービューティ ホットヨガ MACHI	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 yumiko	12:40~13:25 UBOUND NAHO	13:00~13:45 リフレッシュヨガ 加藤美里	13:15~14:00 FIGHTDO UG	
	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 MACHI	14:35~15:05 FIGHTDO NAHO	14:00~14:45 リフレッシュヨガ MISA		14:00~14:45 パワービューティ ホットヨガ HIROKO	14:15~15:00 MEGADANZ 加藤美里	15:15~16:00 ナチュラルヨガ Yasuko	14:20~15:05 LES MILLS BODYATTACK UG	14:15~15:00 リフレッシュヨガ Atsu
	18:30~19:15 ナチュラルヨガ 都美香	19:00~19:45 FIGHTDO KURO	18:30~19:15 リフレッシュヨガ KUMIKO	18:40~19:25 フロアピラティス 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 UBOUND 紗瑛良	18:30~19:15 ナチュラルヨガ TERUMI		16:25~17:10 パワーヨガ Yasuko	15:30~16:15 CENTERGY Atsu	16:15~17:00 ナチュラルヨガ Yasuko
18:50~19:35 CENTERGY Atsu	19:35~20:20 リフレッシュヨガ Chihiro	19:00~19:30 TOPRIDE Atsu	19:35~20:20 パワーヨガ 加藤美里	19:45~20:30 MEGADANZ 篠原ゆきえ	19:35~20:20 キレイホットヨガ miho	19:50~20:35 FIGHTDO 紗瑛良	19:35~20:20 リフレッシュヨガ TERUMI				
19:55~20:40 バレトン 都美香	20:40~21:25 パワービューティ ホットヨガ Chihiro	20:05~20:35 LES MILLS BODYATTACK KURO	20:40~21:25 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 Chihiro	20:55~21:25 TOPRIDE Atsu	20:40~21:25 パワーヨガ Chihiro				
21:00~21:30 POWER 紗瑛良	21:45~22:30 リラクゼーション ホットヨガ NAHO	21:00~21:45 CENTERGY Atsu	21:45~22:30 ナチュラルヨガ NAHO	21:55~22:25 UBOUND UG	21:45~22:30 リラクゼーション ホットヨガ Chihiro	21:45~22:30 LES MILLS BODYATTACK Atsu	21:45~22:30 リフレッシュヨガ Chihiro				
21:55~22:25 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、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
<b>Soft Hot</b>			
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。
身体改善教室	☆	☆	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。
<b>Hot</b>			
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。
身体改善教室	☆	☆	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。
身体改善教室	☆	☆	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。
FIGHTDOO ファイトドウ	☆☆	☆☆☆	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 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。
LesMILLS BODYATTACK ボディ アタック	☆☆	☆☆☆	スポーツや筋トレの要素を取り入れた高強度の有酸素トレーニングクラス。ランニングやジャンプといった基本的な動作を中心に自分の限界にチャレンジします。消費カロリーNo1のレッスンですのでとにかくダイエットしたい、汗をかきたいという方におすすめです。
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。