

アイクス マイスタイル+24豊明 年末年始特別レッスンスケジュール

【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

12月24日 (土)		12月25日 (日)		12月26日 (月)		12月27日 (火)		12月28日 (水)		2023年1月4日 (水)		2023年1月6日 (金)	
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	暗闇/エキサイティング	HOT
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	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 代謝UPヨガ 山下真澄	10:45~11:30 バレトン MAYUKO	10:20~11:05 太陽礼拝 ゆう子	10:30~11:00 UBOUND HISAE	10:30~11:15 太陽礼拝 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 煩惱ヨガ ゆう子	11:45~12:15 シェイプアップ サーキット MISA	11:40~12:25 キレイホットヨガ HISAE	11:45~12:30 UBOUND 紗瑛良・HISAE	11:45~12:30 ミュージック フローヨガ MISA	11:50~12:35 CENTERGY MISA	11:45~12:30 肩こり改善ヨガ 都美香	11:50~12:35 CENTERGY MISA	11:45~12:30 寝ヨガ 都美香	11:35~12:20 CENTERGY Atsu	11:35~12:20 目覚めのヨガ ゆう子
12:40~13:25 UBOUND NAHO	13:00~13:45 リフレッシュヨガ 加藤美里	13:20~13:50 UBOUND UG	13:30~14:15 パワーヨガ TOMO	13:00~13:30 FIGHTDO KOHEI	12:45~13:30 ミュージック フローヨガ MISA	12:50~13:20 POWER 紗瑛良	13:30~14:15 パワービューティー ホットヨガ MICH	13:30~14:15 MEGADANZ NAHO	12:50~13:35 美姿勢ヨガ 都美香	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	12:40~14:25 キレイホットヨガ yumiko
14:15~15:00 MEGADANZ 加藤美里	15:15~16:00 ナチュラルヨガ 上野瑞恵	14:20~15:05 LES MILLS BODYATTACK UG・Atsu	14:45~15:30 リフレッシュヨガ TOMO	13:50~14:20 LES MILLS BODYATTACK KOHEI	14:45~15:30 美骨盤ストレッチ 上野瑞恵	14:35~15:20 リンパヨガ MICH	14:35~15:05 FIGHTDO NAHO	14:00~14:45 ミュージック フローヨガ MISA	14:00~14:45 ミュージック フローヨガ MISA	14:35~15:05 FIGHTDO NAHO	14:00~14:45 ミュージック フローヨガ MISA	14:00~14:45 パワービューティー ホットヨガ HIROKO	14:00~14:45 パワービューティー ホットヨガ HIROKO
年末年始特別ゲスト一覧													
12/26(月) 担当: KOHEI 覚王山の爽やかイケメンが久しぶりに豊明に戻ってくる!													
12/26(月) 担当: RYO RYOのイケメンボイスで癒されながら楽しく、ハードに汗をかこう!													
12/27(火) 担当: YUKA PREMIAの元気ガール! パワフルなレッスンで皆さんを盛り上げます!													
12/28(水) 担当: KEISHI 今年の最後を飾るのはこの人しかいません! KEISHIのレッスンで1年を締めくくりましょう。													
				18:50~19:35 CENTERGY RYO	18:30~19:15 ナチュラルヨガ 都美香	19:15~20:00 FIGHTDO YUKA	19:00~19:45 TOPRIDE Atsu	19:15~20:00 FIGHTDO KEISHI	18:30~19:15 リラクゼーション ホットヨガ miho	18:40~19:25 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	19:00~19:45 ZUMBA 改田美里	18:30~19:15 骨盤リセット TERUMI
				19:55~20:40 FIGHTDO RYO	19:35~20:20 骨盤リセットヨガ Chihiro	20:25~20:55 LES MILLS BODYATTACK YUKA	20:05~20:50 FIGHTDO 紗瑛良	20:20~21:05 ZUMBA 篠原ゆきえ	19:35~20:20 キレイホットヨガ miho	19:45~20:30 MEGADANZ 篠原ゆきえ	19:35~20:20 キレイホットヨガ miho	20:05~20:50 FIGHTDO 紗瑛良	19:35~20:20 寝ヨガ TERUMI
				21:00~21:30 POWER 紗瑛良	20:40~21:25 パワービューティー ホットヨガ Chihiro	21:15~22:00 CENTERGY Atsu	21:00~21:30 POWER 紗瑛良	20:40~21:25 リラクゼーション ホットヨガ 加藤美里	20:40~21:25 パワービューティー ホットヨガ Chihiro	20:50~21:20 POWER UG	20:40~21:25 バレエヨガ Chihiro	21:15~22:00 LES MILLS BODYATTACK Atsu	20:40~21:25 パワーヨガ Chihiro
				21:55~22:25 UBOUND 紗瑛良	21:45~22:30 リラクゼーション ホットヨガ NAHO	21:45~22:30 ナチュラルヨガ NAHO	21:55~22:25 UBOUND 紗瑛良	21:25~22:10 MEGADANZ 篠原ゆきえ	21:45~22:30 月礼拝 Chihiro	21:40~22:25 FIGHTDO UG・紗瑛良	21:45~22:30 リラクゼーション ホットヨガ Chihiro	21:45~22:30 リラクゼーション ホットヨガ Chihiro	21:45~22:30 リフレッシュヨガ Chihiro

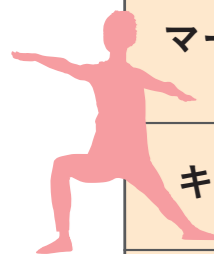


アイレクス マイスタイル+24 豊明 スタジオレッスンプログラム

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。
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。
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。
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。