

	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	
10:00													10:00
11:00	10:20～11:05 GROUP CENTERGY TM MISA	10:30～11:15 HOTボディメンテ HISAE	10:30～11:00 TOPRIDE YOSHITO	10:30～11:15 キレイホットヨガ MISA	10:30～11:15 バレトン MAYUKO	10:15～11:00 パワーヨガ HISAE					10:30～11:00 TOPRIDE YOSHITO	10:45～11:30 マーシャルフロー ヨガ Matchy	11:00
12:00	11:35～12:20 FIGHTDO KEISHI	11:45～12:30 パワービューティ ホットヨガ HISAE	11:30～12:00 UBOUND YOSHITO	11:45～12:30 リラクゼーション ホットヨガ MISA		11:30～12:15 リフレッシュヨガ HISAE			11:00～11:45 GROUP CENTERGY TM SUZU	10:45～11:30 ナチュラルヨガ kei			12:00
13:00	13:00～13:30 TOPRIDE YOSHITO	13:00～13:45 リラクゼーション ホットヨガ MISA	12:30～13:15 MEGADANZ 藤枝光		12:30～13:00 TOPRIDE KURO		12:00～12:30 POWER KENYA	12:00～12:45 リラクゼーション ホットヨガ MISA	12:15～12:45 UBOUND KURO		12:00～12:45 MEGADANZ Matchy	12:15～13:00 キレイホットヨガ ゆう子	13:00
14:00				13:30～14:15 パワービューティ ホットヨガ MICHU	13:15～13:45 FIGHTDO YOSHITO	14:00～14:45 ボディメンテ SUZU		13:00～13:30 UBOUND KENYA	13:15～14:00 キレイホットヨガ HISAE	13:00～13:45 ボディメンテ SUZU	13:30～14:00 POWER YOSHITO		14:00
15:00							14:30～15:00 TOPRIDE YOSHITO		14:15～15:00 FIGHTDO KURO	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 YOSHITO		15:00
16:00									15:30～16:00 TOPRIDE KURO	15:45～16:30 パワービューティ ホットヨガ 加藤美里		16:15～17:00 ナチュラルヨガ Yasuko	16:00
18:00		18:30～19:15 リラクゼーション ホットヨガ TERUMI			18:00～18:30 ホットストレッチ								18:00
19:00	19:30～20:00 TOPRIDE YOSHITO	19:45～20:30 パワービューティ ホットヨガ Chihiro	19:15～19:45 UBOUND KENYA	19:15～20:00 ボディメンテ SUZU	18:45～19:15 UBOUND KURO	19:00～19:45 キレイホットヨガ miho	19:15～20:00 GROUP CENTERGY TM SUZU	19:00～19:45 ボディメンテ SERIKA					19:00
20:00	20:15～21:00 POWER KENYA		20:15～21:00 FIGHTDO RYO	20:30～21:15 ナチュラルヨガ Chihiro	19:45～20:30 MEGADANZ 篠原ゆきえ	20:15～21:00 パワービューティ ホットヨガ arisa	20:30～21:00 UBOUND KENYA	20:15～21:00 ナチュラルヨガ Chihiro					20:00
21:00	21:30～22:00 UBOUND KENYA	21:00～21:45 キレイホットヨガ Chihiro	21:30～22:15 GROUP CENTERGY TM RYO	21:45～22:30 パワーヨガ Chihiro	20:45～21:15 TOPRIDE KURO	21:30～22:15 リラクゼーション ホットヨガ arisa	21:15～21:45 TOPRIDE YOSHITO	21:30～22:15 リフレッシュヨガ Chihiro					21:00
22:00													22:00
23:00													23:00

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、元にお戻しく下さい。
- 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
 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。
 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、基礎代謝の向上にオススメです。
 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テクニックを向上したい方にもオススメです。
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。
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。
 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。
 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。