

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
10:20～11:05 GROUP CENTERGY 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	10:45～11:30 パワーヨガ TOMO	11:00～11:30 POWER KENYA	10:45～11:30 パワービューティ ホットヨガ MISA	11:00～11:45 GROUP CENTERGY SUZU	10:45～11:30 ナチュラルヨガ kei	10:30～11:00 TOPRIDE YOSHITO	10:45～11:30 マーシャルフロー ヨガ Matchy
11:35～12:20 FIGHTDO KEISHI	11:40～12:25 キレイホットヨガ HISAE	11:30～12:00 UBOUND KENYA	11:45～12:30 リラクゼーション ホットヨガ MISA		11:50～12:35 リフレッシュヨガ TOMO	12:00～12:30 UBOUND 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
12:40～13:25 MEGADANZ YOSHITO	12:50～13:35 パワービューティ ホットヨガ MISA	12:30～13:00 POWER KENYA		12:30～13:00 TOPRIDE YOSHITO					13:00～13:45 ボディメンテ SUZU	13:30～14:00 POWER YOSHITO	
	14:00～14:45 リラクゼーション ホットヨガ alisa		13:30～14:15 パワービューティ ホットヨガ MICHIE	13:30～14:00 UBOUND YOSHITO	14:00～14:45 ボディメンテ SUZU	14:15～14:45 TOPRIDE KURO	13:15～14:00 キレイホットヨガ HISAE	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	14:30～15:15 ボディメンテ SERIKA
			14:35～15:20 リラクゼーション ホットヨガ MICHIE	14:20～15:05 ZUMBA KAORI				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
	18:30～19:15 リラクゼーション ホットヨガ TERUMI	18:45～19:15 TOPRIDE YOSHITO		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	19:00～19:45 GROUP CENTERGY SUZU	19:00～19:45 ボディメンテ SERIKA				
19:15～19:45 UBOUND YOSHITO	19:35～20:20 パワービューティ ホットヨガ Chihiro	19:35～20:20 FIGHTDO RYO	19:00～19:45 リフレッシュヨガ Yasuko		19:35～20:20 キレイホットヨガ miho	20:05～20:35 UBOUND KURO	20:15～21:00 ナチュラルヨガ Chihiro				
20:15～21:00 POWER KENYA	20:40～21:25 キレイホットヨガ Chihiro	20:40～21:25 GROUP CENTERGY RYO	20:15～21:00 ナチュラルヨガ Yasuko	19:45～20:30 MEGADANZ 篠原ゆきえ	20:40～21:25 パワービューティ ホットヨガ alisa	20:55～21:25 POWER YOSHITO	21:30～22:15 リフレッシュヨガ Chihiro				
21:30～22:00 TOPRIDE	21:45～22:15 ホットストレッチ	21:45～22:30 ZUMBA KAORI	21:30～22:15 ボディメンテ SUZU	21:45～22:15 UBOUND KENYA	21:45～22:30 リラクゼーション ホットヨガ alisa	21:55～22:25 FIGHTDO YOSHITO					

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
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。
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前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。
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。
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。