アイレクス スポーツクラブ豊橋ミラまち+24 レッスンスケジュール　2023年2月3月

月曜日

アリーナ
- 10:30～11:15 GROUP CENTERGY uko
- 12:00～12:30 MEGADANZ SALA
- 12:55～13:40 バレトン 和泉
- 14:00～14:45 かんたんエアロ 和泉
- 19:30～20:00 GROUP CENTERGY KUDO
- 20:30～21:15 MEGADANZ MaU
- 21:45～22:15 POWER マッハ

溶岩ホットスタジオ
- 11:15～12:00 キレイHOTヨガ 佐原京子
- 12:30～13:15 リラクゼーション HOTヨガ 佐原京子
- 13:45～18:30 高温岩盤浴
- 19:00～19:30 筋膜リリース ストレッチ
- 20:00～20:45 リフレッシュヨガ NORA
- 21:15～22:00 パワーヨガ NORA

スタジオβ・ジム
- 11:00～11:30 THE TRIP バーチャル
- 12:15～12:45 TEAMBEATS™ ～アンチエイジング～
- 13:30～14:00 DARCISE OX
- 14:30～15:00 THE TRIP
- 17:00～17:30 THE TRIP バーチャル
- 18:30～19:00 THE TRIP
- 19:30～20:00 THE TRIP
- 20:30～21:00 DARCISE OX
- 21:40～22:00 Beauty Line

プール
- 11:00～11:30 アクアウォーキング 宮崎いずみ
- 12:00～12:30 はじめて4泳法 宮崎いずみ
- 20:45～21:15 SupYoga 加藤

はじめて４泳法種目
【月替わり】
【2月】平泳ぎ
【3月】バタフライ

※こちらの時間帯はプールをご利用いただけません。
19:15～一部コースご利用可能

火曜日

アリーナ
- 11:00～11:30 BODYATTACK MOTO
- 12:00～12:45 かんたんエアロ 豊田紗弓
- 13:05～13:50 ZUMBA 豊田紗弓
- 19:30～20:00 BODYATTACK NAMIKI
- 20:30～21:00 FIGHT DO DAIKI
- 21:30～22:15 GROUP CENTERGY NAMIKI

溶岩ホットスタジオ
- 11:00～11:45 ナチュラルヨガ RINA
- 12:15～13:00 リフレッシュヨガ RINA
- 13:45～14:30 パワーヨガ NORA
- 16:00～18:45 低温岩盤浴
- 19:15～20:00 キレイHOTヨガ 浅野真奈美
- 20:30～21:15 リラクゼーション HOTヨガ 浅野真奈美
- 21:45～22:30 高温岩盤浴

スタジオβ・ジム
- 11:30～12:00 THE TRIP
- 13:00～13:30 RPM
- 14:45～15:15 THE TRIP バーチャル
- 18:30～19:00 DARCISE OX
- 19:45～20:15 TEAMBEATS™ ～ダイエット～
- 20:30～20:50 週替わりレッスン
- 21:30～22:00 THE TRIP

プール
- 11:00～11:30 アクアウォーキング 宮崎いずみ
- 13:00～13:30 はじめてクロール マッハ
- 13:40～14:10 はじめて平泳ぎ マッハ
- 20:45～21:15 SupYoga NODOKA

【プールコースのご案内】
14:30～のスクールで1コース使用させていただきます

※こちらの時間帯はプールをご利用いただけません。
19:15～一部コースご利用可能

1.3.5週目 THE Peach Hip
2.4週目 Beauty Line

水曜日

アリーナ
- 11:00～11:45 ZUMBA MANAMI
- 12:15～12:45 FIGHT DO MANAMI
- 13:30～14:15 GROUP CENTERGY DAIKI
- 19:30～20:15 ZUMBA 豊田紗弓
- 20:45～21:30 UBOUND NAMIKI

溶岩ホットスタジオ
- 10:30～11:15 リフレッシュヨガ 矢部祥代
- 11:45～12:30 ナチュラルヨガ 矢部祥代
- 13:00～13:30 筋膜リリース ストレッチ
- 14:00～14:45 ナチュラルヨガ 宇治澤和佳枝
- 15:30～16:15 ルーシーダットン 石井陽子
- 19:00～19:45 パワーヨガ NORA
- 20:15～21:00 ナチュラルヨガ NORA
- 21:30～22:00 筋膜リリース ストレッチ

スタジオβ・ジム
- 11:15～11:35 Beauty Line
- 12:30～13:00 THE TRIP
- 13:40～14:10 TEAMBEATS™ ～アンチエイジング～
- 15:00～15:30 DARCISE OX
- 18:00～18:30 THE TRIP バーチャル
- 19:00～19:30 DARCISE OX
- 20:00～20:30 THE TRIP
- 21:00～21:30 TEAMBEATS™

プール
- 12:30～13:00 SupYoga Asari
- 13:30～14:00 はじめて背泳ぎ Asari
- 14:10～14:40 スイムトレーニング 亀井華夢
- 20:45～21:15 SupYoga AKAHA

※こちらの時間帯はプールをご利用いただけません。
19:15～一部コースご利用可能

アイレクス スポーツクラブ豊橋ミラまち +24 レッスンスケジュール　2023年2月3月

金曜日

アリーナ
- 11:30〜12:00 UBOUND NAMIKI
- 12:30〜13:15 MEGADANZ 曽我あすみ
- 13:35〜14:20 かんたんエアロ 曽我あすみ
- 19:30〜20:00 UBOUND マッハ
- 20:30〜21:00 BODYATTACK MOTO
- 21:30〜22:00 MEGADANZ SALA

溶岩ホットスタジオ
- 10:30〜11:15 パワービューティHOTヨガ 佐原京子
- 11:45〜12:30 リラクゼーションHOTヨガ 佐原京子
- 14:00〜14:45 HOTマーシャルフローヨガ NAMIKI
- 15:00〜18:30 高温岩盤浴
- 19:00〜19:45 HOTルーシーダットン 石井陽子
- 20:30〜21:15 キレイHOTヨガ RINA
- 21:45〜22:30 高温岩盤浴

スタジオβ・ジム
- 10:45〜11:15 TEAMBEATS™
- 11:45〜12:15 THE TRIP
- 13:00〜13:30 DARK BOX
- 14:15〜14:35 週替わりレッスン
  - 1.3.5週目 THE Peach Hip
  - 2.4週目 Beauty Line
- 18:00〜18:30 THE TRIP
- 19:00〜19:30 THE TRIP
- 20:00〜20:30 THE TRIP バーチャル
- 20:45〜21:15 TEAMBEATS™ ～ダイエット～
- 21:45〜22:15 DARK BOX

プール
- 11:30〜12:00 はじめてバタフライ 宮崎いずみ
- 12:15〜12:45 スキルアップ 宮崎いずみ
- 13:15〜13:45 SupYoga SALA
  - スキルアップ種目
  - 【月替わり】
  - 【2月】背泳ぎ
  - 【3月】平泳ぎ＆クロール
- ILEX NEO SWIMMING
  - ※こちらの時間帯はプールをご利用いただけません。
  - 19:15〜一部コースご利用可能
- 20:45〜21:30 スイムトレーニング 内山尚紀

土曜日

アリーナ
- 19:15〜20:00 FIGHT DO GEN

溶岩ホットスタジオ
- 11:00〜11:45 ソフトHOT身体改善教室 マッハ
- 12:30〜13:15 HOTマーシャルフローヨガ SALA
- 13:45〜14:30 キレイHOTヨガ 和泉
- 15:15〜15:45 筋膜リリースストレッチ
- 18:15〜19:00 バレトンアンドレイア

スタジオβ・ジム
- 11:00〜11:30 DARK BOX
- 12:30〜12:50 週替わりレッスン
  - 1.3.5週目 THE Peach Hip
  - 2.4週目 Beauty Line
- 13:15〜13:45 THE TRIP
- 15:00〜15:30 THE TRIP
- 16:30〜17:00 RPM
- 17:30〜18:00 DARK BOX

プール
- ※プールは終日ご利用いただけません。

日曜日

アリーナ
- 11:15〜11:45 FIGHT DO NAMKI
- 12:15〜12:45 POWER NAMIKI
- 13:30〜14:00 UBOUND SALA
- 14:45〜15:30 MEGADANZ SALA
- 15:50〜16:20 チャレンジレッスン
  - 【レッスンに不安のある方対象】
  - ※慣れるまでご参加いただけます
  - ◎内容
  - 1週目 UBOUND
  - 2週目 POWER CARDIO
  - 3週目 MEGADANZ
  - 4週目 GROUP CENTERGY
  - 5週目 MEGADANZ
- 16:45〜17:30 バレトンアンドレイア
- 18:30〜19:00 BODYATTACK NAMIKI

溶岩ホットスタジオ
- 10:45〜11:30 GROUP CENTERGY Asari
- 13:15〜13:45 筋膜リリースストレッチ
- 15:00〜19:00 低温岩盤浴
- 19:30〜20:15 HOTマーシャルフローヨガ KUDO

スタジオβ・ジム
- 11:30〜12:00 THE TRIP バーチャル
- 12:45〜13:15 TEAMBEATS™ ～ダイエット～
- 14:00〜14:30 DARK BOX
- 16:00〜16:30 RPM
- 17:00〜17:30 THE TRIP
- 18:00〜18:30 THE TRIP バーチャル

プール
- 12:15〜12:45 SupYoga Asari
- 15:30〜16:00 SupYoga KUDO
- 19:00〜19:30 SupYoga キャプテン

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。
- ○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)
- ○レッスン開始時間以降は、ご入室いただけません。
- ○ヨガ、バレトン、ルーシーダットン、GROUP CENTERGY、身体改善教室、筋膜リリースストレッチ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。

スタジオレッスンプログラム早見表

アイレクス スポーツクラブ 豊橋ミラまち +24

カテゴリー	プログラム名	難易度	強　度	内　容
アリーナ	FIGHT DO RADICAL FITNESS ファイドウ	★★	★★	ボクシング、ムエタイ、空手などの動きを音楽に合わせて行う格闘技系プログラム。全身を使った有酸素運動でダイエットやストレス発散はもちろん、パンチやキックで二の腕や太ももを引き締めたい方におすすめです。
	UBOUND RADICAL FITNESS ユーバウンド	★★	★★	専用のトランポリンを使い、音楽に合わせて動きます。その場で飛ぶだけというシンプルな動作なのでレッスンが初めての方にもおすすめです。トランポリンを力強く踏むことで、太もものシェイプアップやヒップアップ効果が抜群です。
	MEGADANZ RADICAL FITNESS メガダンス	★★	★★	ラテンやHIPHOP、ジャズなど様々なジャンルを楽しめるダンスレッスンです。基本のステップからスタートしますので、これからダンスを始めてみたい方にもおすすめです。普段使わない背骨や骨盤まわりの筋肉を使うことで美しい姿勢が手に入ります。
	POWER RADICAL FITNESS パワー	★	★★	音楽に合わせて楽しく筋力トレーニングができるクラスです。バーベルを使ったトレーニングで重りも調節でき、これからトレーニングを始めたい方から、単調なトレーニングが飽きてきた方まで楽しめるクラスです。キレイに体を引き締めたい方におすすめです。
	GROUP CENTERGY グループセンタジー	★	★★	ヨガやピラティスのポーズを音楽に合わせて流れるように動きます。有酸素運動、筋トレ、ストレッチの要素を取り入れた良いとこどりのプログラムです。カラダを柔らかくしたい、美しい姿勢を手に入れたい方におすすめです。
	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No.１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	★	★★	ラテンダンスを中心に様々なジャンルの振り付けを楽しめるダンスレッスン。「下手でもいいから音楽を楽しみ、身体を動かす」をコンセプトになっており、ダンスが初めてでも楽しめるクラスです。ストレス発散におすすめです。
	かんたんエアロ	★	★	やさしいテンポで、エアロビクスの基本ステップを組み合わせます。膝や腰への負担が少ないクラスです。
	バレトン	★	★	バレエ、ヨガ、フィットネスの動きを取り入れた有酸素プログラム。シンプルな動作で全身の筋力や柔軟性、バランス感覚を向上させます。激しい運動は苦手、でも汗をしっかりかきたい方におすすめです。
	TEAMBEATS™	★	★★★	有酸素運動とファンクショナルトレーニングを組み合わせたグループワークアウト。常に心拍数を確認しながら、脂肪燃焼に効果的な強度でトレーニングできます。
	TEAMBEATS™ ～アンチエイジング～	★	★★	TEAMBEATSの中で一番強度が低いクラス。簡単なトレーニングからスタートするので初めての方も安心です。
	TEAMBEATS™ ～ダイエット～	★	★★	TEAMBEATSの中で中強度のクラス。心拍数が脂肪燃焼に効果的なゾーンまで上がるようにトレーニングします。
暗闇スタジオ	RPM	★	★★	ノリの良い音楽に合わせながらバーチャルのインストラクターの盛り上げで行うサイクルワークアウト。30分で十分な達成感と爽快感が味わえます。短時間でしっかり汗をかきたい方、脂肪燃焼したい方におすすめです。※このクラスではインストラクターはおりません。映像のみでお楽しみいただきます。
	LesMills THE TRIP ザ・トリップ	★	★★	壮大なVR映像を楽しみながらバイクを漕ぐ今までにないサイクルワークアウト。脂肪燃焼効果はもちろん現実世界から飛び出したような感覚でリフレッシュできます。単調な有酸素運動が苦手な方もハマること間違いなしのプログラムです。
	DARK BOXING BOX ダークBOX	★★	★★★	暗闇と気分を高揚させるBGMの中、サンドバックを打つ、全く新しい格闘技系プログラム。連続したキックボクシングの動きで脂肪燃焼効果はもちろん、実際にサンドバックを打つ爽快感は日常のストレス発散できること間違いなし。
	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。

カテゴリー	プログラム名	難易度	強　度	内　容
暗闇スタジオ	Beauty Line	★	★★	トレーニングチューブを使用して、20分間で女性が気になる部位を中心にトレーニングを行います。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。
常温ヨガ/リラクゼーション	ルーシーダットン	★	★★	タイ式ヨガとも呼ばれるタイに古くから伝わる健康法。完全呼吸法と呼ばれるゆったりとした呼吸に合わせポーズをとります。ヨガよりも身体のメンテナンスを目的としますので、肩や腰のこりなどの不快症状にお悩みの方におすすめです。
	リフレッシュヨガ	★	★	ヨガの中でも一番強度が低いクラス。座位のポーズを中心に内蔵まわりから全身の血流を改善します。冷えやむくみなどを改善したい方、ヨガが初めての方におすすめです。
	ナチュラルヨガ	★	★★	座位のポーズと立位のポーズを組み合わせていきます。ストレッチと筋コンディショニングの要素を織り交ぜ、美しい姿勢を作ります。美しい姿勢を手に入れたい方、ヨガに少し慣れてきて、様々なポーズにチャレンジしたい方におすすめです。
	パワーヨガ	★★	★★★	力強い下半身の土台から、しなやかに身体を動かす立位のポーズを中心に全身の筋肉を活性化させ、美しいボディラインを作ります。下半身やウエストのたるみが気になる方、痩せやすい身体を手に入れたい方におすすめです。
	筋膜リリースストレッチ	★	★	ストレッチポールを使い、全身のこわばった筋肉をほぐします。日常生活で歪んでしまった姿勢をリセットし、背骨や肩甲骨を正しい位置に導きます。ポールに乗るだけですので、姿勢を改善したい方はもちろん、身体が硬い方も安心してご参加いただけます。
	身体改善教室	★	★	様々な種類のストレッチで、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。クラスの前後で姿勢や疲労感の変化が感じられるプログラムです。ご自身の体のメンテナンス方法を習得したい方におすすめです。
	マーシャルフローヨガ	★	★	ヨガのポーズや格闘技の動きを音楽に合わせて行うプログラムです。しなやかさと力強さが合わさることで、集中力と穏やかさを感じ、心身ともにメリハリのある日々を実現させていきます。
HOTヨガ	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。座位の姿勢からストレッチ系のポーズを多く取り入れ、身体をゆるめていきます。瞑想をしっかりと行い、疲労回復に効果的です。
	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。前屈や後屈、ねじりのポーズで背骨をしなやかに動かすことで、ウエストまわりの引き締めにも効果的です。
	パワービューティホットヨガ	★★	★★★	高強度のポーズで全身の筋肉にアプローチするトレーニング要素の高いヨガです。しなやかなカラダづくりに最適。カラダを引き締めたい方、しっかり汗をかきたい方、男性にもおすすめです。
プール	はじめてクロール	★	★	クロールの基本動作の修得を目的とし、練習を行います。25m完泳を目指します。
	はじめて背泳ぎ	★	★	背泳ぎの基本動作の修得を目的とし、練習を行います。25m完泳を目指します。
	はじめて4泳法	★	★	クロール、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライの基本動作の修得を目的とし、週替わりで各泳法の練習を行います。25m完泳を目指します。
	スキルアップ	★★	★★	各週によって設定された泳法のスキルアップを目的とし、泳ぎの精度を高めていきます。
	SupYoga SUPヨガ	★★	★★	プールに浮かべた専用のボードの上でヨガのポーズにチャレンジします。不安定な環境で自然に体幹部の筋肉が刺激され、美しい姿勢を作ります。また、穏やかな揺らぎを感じながらスタジオにはないリラックス効果が得られます。
	アクアウォーキング	★	★	水中での基本的な歩行姿勢から体の向きの変化や手足の様々な動きを加えることで、水中で効果的に全身の筋肉を使うことができるようになります。膝や腰に不安がある方でも十分に身体を動かすことができるプログラムです。
	スイムトレーニング	★★	★★	様々なタイム設定、泳法で泳ぐことでスピード、筋持久力、心肺機能の向上を目指します。もっと速く泳げるようになりたい、体力をつけたいという方におすすめです。※25メートルを4泳法で完泳できる方が対象です。