

# アイレクスFIT+24 | 2022年 年末年始特別レッスンタイムスケジュール

	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)
10:00							
11:00	10:30~11:30 美尻ヨガ 長田奈美子	10:30~11:30 バレトン 真理	10:30~11:30 肩こり解消ヨガ 長田奈美子	10:30~11:30 アロマリラックスヨガ 真理	10:30~11:15 シェイプアップヨガ 長田奈美子	10:30~11:15 シェイプアップヨガ 長田奈美子	10:30~11:30 肩腰リフレッシュヨガ 中西直子
12:00		12:00~13:00 初めての太陽礼拝 真理	12:00~13:00 溶岩リラックスタイム	12:00~13:00 溶岩リラックスタイム	12:00~13:00 溶岩リラックスタイム	12:00~13:00 溶岩リラックスタイム	12:00~13:00 溶岩リラックスタイム
13:00							
14:00	13:30~14:15 ポルドブラ 富美子	13:30~14:30 溶岩リラックスタイム	13:30~14:15 ルーシーダットン 長田奈美子	13:30~14:30 身体改善教室 竹下照子	13:30~14:30 骨盤調整ヨガ 波多野恵美子	13:30~14:30 デットクススローヨガ SUZU	13:30~14:30 身体改善教室 森永真里
15:00		15:00~16:00 溶岩リラックスタイム					
16:00							
17:00	16:30~17:30 溶岩リラックスタイム	16:30~17:30 溶岩リラックスタイム					
18:00							
19:00			18:15~19:15 溶岩リラックスタイム	18:15~19:15 溶岩リラックスタイム			18:15~19:15 溶岩リラックスタイム
20:00			19:30~20:30 機能改善ヨガ 竹下照子	19:30~20:15 宅トレ&ヨガ 鈴木早苗	19:15~20:15 簡単ピラティス 富美子	19:15~20:15 簡単ピラティス 富美子	19:30~20:15 ILEXビューティーパワーヨガ 真理
21:00			20:45~21:30 HIIT トレーニング 竹下照子	20:45~21:30 ダイエットヨガ SUZU	20:30~21:30 ILEXリラックスヨガ 富美子	20:30~21:30 溶岩ストレッチヨガ 富美子	20:30~21:30 メンテナンスヨガ 真理
22:00							

プログラム紹介	/定員 17名
アロマリラックスヨガ	強度 ★
ILEXリラックスヨガ	強度 ★
溶岩ストレッチヨガ	強度 ★
デットクススローヨガ	強度 ★
身体改善教室	強度 ★
メンテナンスヨガ	強度 ★
機能改善ヨガ	強度 ★★
宅トレ&ヨガ	強度 ★★
骨盤調整ヨガ	強度 ★★
肩腰リフレッシュヨガ	強度 ★★
美尻ヨガ	強度 ★★
ポルドブラ	強度 ★★
バレトン	強度 ★★
初めての太陽礼拝	強度 ★★
簡単ピラティス	強度 ★★
ILEXビューティーパワーヨガ	強度 ★★★
HIITトレーニング	強度 ★★★
ダイエットヨガ	強度 ★★★
シェイプアップヨガ	強度 ★★★
溶岩リラックスタイム	

**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。
- 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。
- レッスン開始後は、ご参加いただけません。
- スタジオ内では、私語談笑はご遠慮ください。
- 場所取りはご遠慮いただき、譲り合ってください。
- スタジオ参加の際、バスタオル・フェイスタオル・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。

12月29日～1月3日 休館日

1月5日 休館日