

# アイレクス・ライト+24岡崎戸崎 レッスンタイムスケジュール 2021年4月

【営業時間】24時間営業  
 【スタッフ在館時間】月～水・金/10:00～16:00、18:00～22:00 土日祝/10:00～18:00

月曜日		火曜日		水曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
HOT STUDIO	EXCITING STUDIO	HOT STUDIO	EXCITING STUDIO	HOT STUDIO	EXCITING STUDIO	HOT STUDIO	EXCITING STUDIO	HOT STUDIO	EXCITING STUDIO	HOT STUDIO	EXCITING STUDIO
10:00						10:00					10:00
ソフトHOT 10:15～11:00 ILEXパワーヨガ		ソフトHOT 10:15～11:00 ILEXリフレッシュヨガ				ソフトHOT 10:15～11:00 ILEXリフレッシュヨガ		ソフトHOT 10:15～11:00 ILEXリフレッシュヨガ		10:15～10:45 ILEX姿勢リセット	
	10:30～11:00 RPM			10:15～11:00 身体改善教室	10:30～11:00 RPM						10:30～11:00 RPM
11:00						11:00					11:00
								ソフトHOT 11:30～12:15 ILEXパワーヨガ	11:30～12:00 RPM	11:30～12:15 BODY BALANCE	11:30～12:15 THE TRIP
11:30～12:00 ILEX姿勢リセット		11:30～12:15 身体改善教室	11:30～12:00 RPM	11:30～12:00 BODY BALANCE	11:30～12:00 THE TRIP	11:30～12:00 ILEX姿勢リセット	11:30～12:00 RPM				
12:00						12:00					12:00
13:00						13:00					13:00
ソフトHOT 13:15～14:00 ライフUPヨガ		13:15～13:45 BODY BALANCE	13:15～14:00 THE TRIP	ソフトHOT 13:15～14:00 ILEXパワーヨガ		ソフトHOT 13:15～14:00 ライフUPヨガ		13:15～13:45 BODY BALANCE	13:15～14:00 THE TRIP	ソフトHOT 13:15～14:00 ライフUPヨガ	
14:00						14:00					14:00
14:30～15:00 BODY BALANCE		14:30～15:15 BODY BALANCE		14:30～15:15 BODY BALANCE		14:30～15:00 BODY BALANCE		14:30～15:15 BODY BALANCE		14:30～15:15 BODY BALANCE	
15:00						15:00					15:00
16:00						16:00					16:00
17:00						17:00					17:00
18:00						18:00					18:00
19:00						19:00					19:00
ソフトHOT 18:45～19:30 ILEXリフレッシュヨガ		ソフトHOT 18:45～19:30 ILEXパワーヨガ	18:45～19:15 RPM	ソフトHOT 18:45～19:30 ILEXリフレッシュヨガ		ソフトHOT 18:45～19:30 ILEXパワーヨガ	18:45～19:15 RPM				
20:00						20:00					20:00
19:50～20:35 BODY BALANCE	20:00～20:45 THE TRIP	20:00～20:30 BODY BALANCE	20:00～20:45 THE TRIP	19:50～20:35 BODY BALANCE	20:00～20:45 THE TRIP	ソフトHOT 19:50～20:35 ライフUPヨガ					
21:00						21:00					21:00
21:00～21:45 身体改善教室	21:00～21:30 RPM	ソフトHOT 21:00～21:45 ライフUPヨガ		21:00～21:30 ILEX姿勢リセット						21:00～21:45 THE TRIP	
22:00						22:00					22:00
23:00						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。
- 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、シューズをお脱ぎください。
- 場所取りはご遠慮いただき、譲り合ってください。
- 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。
- BODY BALANCEは予約不要です(途中参加、途中退出はご遠慮ください)。
- HOT STUDIOご利用時は室内シューズをロッカーにお入れください。

**ソフトHOT** 床暖房と加湿で室温を30℃前後、湿度を60%前後に保ちながら体の芯からあたためていきます。

