

# 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 2022年12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												
11:00	ソフトHOT 10:30～11:15 ILEXパワーヨガ	10:45～11:15 RPM	ソフトHOT 10:30～11:00 筋膜リリースストレッチ		ソフトHOT 10:30～11:00 筋膜リリースストレッチ	10:45～11:15 RPM	ソフトHOT 10:30～11:15 ILEXリフレッシュヨガ		ソフトHOT 10:30～11:15 ILEXリフレッシュヨガ	12/11・25 10:30～11:15 身体改善教室	12/4・18 10:30～11:00 筋膜リリースストレッチ	
12:00	11:40～12:25 身体改善教室		ソフトHOT 11:30～12:15 ILEXリフレッシュヨガ	11:45～12:15 RPM	ソフトHOT 11:30～12:15 ILEXリフレッシュヨガ		11:40～12:25 身体改善教室	11:30～12:00 RPM	ソフトHOT 11:40～12:25 ILEXパワーヨガ	ソフトHOT 11:30～12:00 RPM	ソフトHOT 11:40～12:25 ライフUPヨガ	
13:00	女性限定 12:45～13:05 くびれメイク		ソフトHOT 13:00～13:45 ILEXパワーヨガ		女性限定 13:00～13:20 THE Peach Hip		ソフトHOT 13:00～13:45 ILEXパワーヨガ			13:00～13:45 THE TRIP		
14:00	14:30～13:05 BODY BALANCE				14:30～15:00 BODY BALANCE				14:30～15:00 BODY BALANCE		14:15～15:00 GROUP CENTERGY	
15:00			15:00～15:30 BODY BALANCE				15:00～15:30 BODY BALANCE					15:00～15:30 RPM
16:00											16:15～16:45 BODY BALANCE	
17:00									16:45～17:15 BODY BALANCE			
18:00												
19:00	18:45～19:30 身体改善教室		女性限定 19:00～19:20 くびれメイク		19:00～19:30 筋膜リリースストレッチ		ソフトHOT 19:00～19:45 ILEXリフレッシュヨガ					
20:00	ソフトHOT 19:50～20:35 ライフUPヨガ		20:00～20:30 BODY BALANCE	20:00～20:45 THE TRIP	ソフトHOT 19:50～20:35 ILEXリフレッシュヨガ		ソフトHOT 20:05～20:50 ILEXパワーヨガ					
21:00	21:00～21:30 BODY BALANCE	21:00～21:45 THE TRIP	ソフトHOT 21:00～21:45 ILEXパワーヨガ		21:10～21:55 GROUP CENTERGY			21:10～21:55 THE TRIP				
22:00												
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、途中退会はご遠慮ください)。
- 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。

