

月曜日		火曜日		水曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
エキサイティング プロジェクション	HOT	エキサイティング プロジェクション	HOT	エキサイティング プロジェクション	HOT	エキサイティング プロジェクション	HOT	エキサイティング プロジェクション	HOT	エキサイティング プロジェクション	HOT
10:45～11:30 MEGADANZ 餌取 由真	10:30～11:15 パワービューティ ホットヨガ 松浦直子	10:30～11:15 ZUMBA 早川 みどり	10:45～11:30 キレイホットヨガ ERIS	11:00～11:30 TOPRIDE WATARU	10:45～11:30 リラクゼーション ホットヨガ AYA	10:45～11:30 フロアーピラティス 土田 真由	10:30～11:15 ナチュラルヨガ SANAЕ	11:00～11:45 FIGHTDO WATARU	10:45～11:30 ナチュラルヨガ SHIMON	11:00～11:45 マーシャルフロー ヨガ	10:45～11:30 キレイホットヨガ YUKI
12:00～12:30 UBOUND KENYA	12:00～12:45 キレイホットヨガ hirono	11:45～12:30 RADICAL POWER KENYA	12:00～12:45 リラクゼーション ホットヨガ 吉田 治子	12:00～12:45 バレトン SHINOBU	12:00～12:45 パワービューティ ホットヨガ AYA	11:45～12:30 UBOUND 土田 真由	12:00～12:45 リフレッシュヨガ 中山 律子	12:00～12:45 RADICAL POWER HIKARU			12:00～12:45 パワービューティ ホットヨガ YUKI
13:00～13:45 RADICAL POWER KENYA	13:15～14:00 リラクゼーション ホットヨガ ERIS	13:00～13:45 GROUP CENTERGY ALLY	13:15～14:00 パワービューティ ホットヨガ 吉田 治子	13:15～13:45 RADICAL POWER HIKARU	13:15～14:00 キレイホットヨガ SHINOBU	12:50～13:10 Cheetah Step REINA	13:30～14:15 パワーヨガ 玉島未紗紀	13:30～14:15 UBOUND HIKARU		12:30～13:15 RADICAL POWER KENYA	
14:15～15:00 マーシャルフロー ヨガ	14:30～15:15 パワービューティ ホットヨガ Yuka	14:15～15:00 フロアーピラティス 迫口 律子		14:00～14:45 MEGADANZ 甫木 あさみ	14:30～15:15 リラクゼーション ホットヨガ SHINOBU	13:30～14:15 FIGHTDO REINA			13:45～14:30 フロアーピラティス SHINOBU		
			ILEXオリジナル新レッスン 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。					14:45～15:15 TOPRIDE WATARU	14:30～15:15 リラクゼーション ホットヨガ ASAMI	15:00～15:45 UBOUND HIKARU	15:00～15:45 リフレッシュヨガ SHINOBU
									15:30～16:15 キレイホットヨガ ASAMI		
18:45～19:30 GROUP CENTERGY ALLY	19:15～20:00 リラクゼーション ホットヨガ Wakako	18:20～18:50 TOPRIDE WATARU	18:15～19:00 キレイホットヨガ Yuka	18:15～18:45 UBOUND HIKARU		18:15～18:45 UBOUND HIKARU					
19:45～20:30 TOPRIDE WATARU		19:15～19:45 MEGADANZ HIKARU	19:15～20:00 パワービューティ ホットヨガ SHINOBU	19:00～19:45 GROUP CENTERGY SHIHO	19:30～20:15 パワーヨガ 林 美紀	19:00～19:45 マーシャルフロー ヨガ	19:30～20:15 リラクゼーション ホットヨガ eri				
20:45～21:30 FIGHTDO WATARU	20:30～21:15 キレイホットヨガ Wakako	20:00～20:45 RADICAL POWER WATARU	20:30～21:15 リラクゼーション ホットヨガ SHINOBU	20:00～20:30 FIGHTDO MAKIKO		20:00～20:30 UBOUND KURO					
		21:00～21:20 Cheetah Step HIKARU		20:45～21:30 UBOUND MAKIKO	20:45～21:30 ナチュラルヨガ 林 美紀	20:45～21:30 RADICAL POWER WATARU	20:45～21:30 キレイホットヨガ eri				

information

先月より時間または内容を変更しているプログラムは、黒枠にて表示しておりますのでご確認ください。また、一部内容を変更する場合がございます、予めご了承くださいませ。

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、ピラティス、バレトン、GROUPCENTERGY、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、元にお戻しく下さい。
- 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 白壁 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。
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			
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。
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

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。
FIGHTDO ファイドウ	☆☆	☆☆☆ ☆	あらゆる格闘技系の動きを織り交ぜ、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全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、基礎代謝の向上にオススメです。
Cheetah Step	☆	☆☆☆ ☆	アイレクスオリジナルのショートレッスン。全力動作と休憩を交互に行なう高強度インターバルトレーニングです。アフターバーン効果に期待ができ、短時間で効果を出したい方にお勧めです。
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。
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。
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。
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。

Projection studio

カテゴリー	難 度	強 度	内 容
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。