

アイレクスデュオ | 2023年 12月レッスンスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
10:00							
11:00	女性専用 10:30~11:30 ILEXリフレッシュヨガ	女性専用 10:30~11:30 ILEXリラクソスヨガ	女性専用 10:30~11:15 ILEXビューティーパワーヨガ		女性専用 10:30~11:30 はじめての リフレッシュヨガ	女性専用 10:30~11:30 ILEX ビューティー パワーヨガ	女性専用 10:30~11:30 ILEXリフレッシュヨガ
12:00	12:00~13:00 溶岩リラクソスタイム	12:00~13:00 溶岩リラクソスタイム	12:00~13:00 溶岩リラクソスタイム		12:00~13:00 溶岩リラクソスタイム	12:00~13:00 溶岩リラクソスタイム	12:00~13:00 溶岩リラクソスタイム
13:00							
14:00	女性専用 13:30~14:15 メンテナンスヨガ	女性専用 期間限定レッスン 13:45~14:30 簡単ピラティス	女性専用 13:30~14:30 ILEXリフレッシュヨガ		女性専用 13:30~14:15 メンテナンスヨガ	女性専用 13:30~14:30 ILEXリフレッシュヨガ	13:30~14:30 ILEXリラクソスヨガ
15:00						期間限定レッスン 14:45~15:30 簡単ピラティス	
16:00							15:00~16:00 溶岩リラクソスタイム
17:00							
18:00							
19:00	18:15~19:15 溶岩リラクソスタイム	女性専用 19:00~20:00 ILEXリラクソスヨガ	18:15~19:15 溶岩リラクソスタイム		18:15~19:15 溶岩リラクソスタイム		
20:00	女性専用 19:30~20:30 ILEXリフレッシュヨガ		女性専用 19:30~20:15 ILEXリフレッシュヨガ		19:30~20:15 メンテナンスヨガ		
21:00	20:45~21:30 メンテナンスヨガ	20:15~21:00 はじめてのパワーヨガ	女性専用 20:30~21:30 ILEXリラクソスヨガ		20:30~21:30 はじめての リフレッシュヨガ		
22:00							

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、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。

プログラム紹介 / 定員 22名

メンテナンスヨガ | 強度 ★

ストレッチ要素の高いポーズとストレッチポールを組み合わせ体のこわばりを取り除きます。心身のリラクソスに最適です。(定員18名)

ILEXリラクソスヨガ | 強度 ★

呼吸を意識しながら、心身のリラクソスを目的としたヨガ。どなたでも無理なく参加いただけます。

はじめてのリフレッシュヨガ | 強度 ★★

★から少しステップアップ。立位のポーズの割合が少ないので初心者の方にもお勧めです。

ILEXリフレッシュヨガ | 強度 ★★

主に脚、骨盤まわりを整えるヨガ。柔軟性向上、身体の安定、むくみや冷えの解消を目指します。

はじめてのパワーヨガ | 強度 ★★★

★★から少しステップアップ。下半身の引き締めや姿勢が気になる方にお勧めです。

ILEXビューティーパワーヨガ | 強度 ★★★

立位のポーズをバランスよく組み合わせながら行います。基本のポーズが少し物足りなくなってきた方、少しチャレンジしてみたい方にお勧めです。

溶岩リラクソスタイム

溶岩スタジオでゆったり瞑想できます。溶岩の上でリラクソスしてお過ごしください。

※要予約、レッスン1回分となります

期間限定レッスン 簡単ピラティス | 強度 ★

インナーマッスルを中心に鍛えていくエクササイズ。背骨や骨盤の位置を正しく整えて姿勢の改善をサポートしていきます。

- ジム24、パーソナル会員は1,500円(税込1,650円)でヨガに参加できます。(要予約)
- 男性会員様は「女性専用以外」のレッスンにご参加いただけます。
- DUO会員…回数制限まで
- ジム24及びパーソナル会員…利用料1,500円(税込1,650円)が必要