

# アイレクスデュオ | 2024年4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リラククスヨガ	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 溶岩リラククスタイム	12:00~13:00 溶岩リラククスタイム	12:00~13:00 溶岩リラククスタイム		12:00~13:00 溶岩リラククスタイム	12:00~13:00 溶岩リラククスタイム	12:00~13:00 溶岩リラククスタイム
13:00							
14:00	女性専用 13:30~14:15 メンテナンスヨガ	女性専用 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リラククスヨガ
15:00						14:45~15:30 簡単ピラティス	
16:00							
17:00							
18:00							
19:00	18:15~19:15 溶岩リラククスタイム	女性専用 19:00~20:00 ILEXリラククスヨガ	18:15~19:15 溶岩リラククスタイム				
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		19:15~20:00 メンテナンスヨガ		
21:00	20:45~21:30 簡単ピラティス	20:30~21:15 はじめてのパワーヨガ	女性専用 20:30~21:30 ILEXリラククスヨガ		20:15~21:15 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。
- 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。心身のリラククスに最適です。(定員18名)

**ILEXリラククスヨガ** | 強度 ★  
呼吸を意識しながら、心身のリラクク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。

**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。

**溶岩リラククスタイム**  
溶岩スタジオでゆったり瞑想できます。溶岩の上でリラクク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

- 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

