

# アイレクスデュオ | 2024年GW特別タイムレッスンスケジュール

	5月1日(水)	5/2	5月3日(金・祝)	5月4日(土)	5月5日(日)	5月6日(月・祝)	5月7日(火)
10:00							
11:00	女性専用 10:30~11:15 フローヨガ		女性専用 10:30~11:30 ウエストシェイプヨガ	女性専用 10:30~11:30 脂肪燃焼ヨガ	女性専用 10:30~11:30 フローヨガ	女性専用 10:30~11:30 ILEXリフレッシュヨガ	10:30~11:30 ILEXリラククスヨガ
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 バレトン	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 13:30~14:30 メンテナンスヨガ	13:30~14:30 ILEXリフレッシュヨガ		13:30~14:15 ストレッチポール ピラティス	女性専用 13:45~14:30 ピラティス基礎
15:00				14:45~15:30 ピラティス基礎			
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 代謝アップヨガ
20:00	女性専用 19:30~20:15 ILEXリフレッシュヨガ						
21:00	女性専用 20:30~21:30 ほぐしヨガ						20:30~21:30 身体改善ヨガ
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。

**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。

**フローヨガ** | 強度 ★★  
流れるようにポーズからポーズへ繋ぎ動いていきます。

**ほぐしヨガ** | 強度 ★  
ポーズをとることにとらわれず、筋肉をゆるめたり伸ばしたりしてご自身に合ったベストポーズで心地よく深い呼吸を行います。

**ウエストシェイプヨガ** | 強度 ★★  
ウエストに意識を向けて重点的にほぐしていきます。

**脂肪燃焼ヨガ** | 強度 ★★  
深い呼吸とともに、体幹や大、小のさまざまな筋肉を動かして脂肪燃焼を高めていきます。

**ピラティス基礎** | 強度 ★  
ゆっくりとした動きを繰り返し行い、ご自身に合わせ無理なく、姿勢、柔軟性、筋力、バランス力の改善強化を目指します。

**バレトン** | 強度 ★★  
フィットネス、バレエ、ヨガそれぞれの特徴を効果よく取り入れたコンディショニング系プログラムです音楽に合わせて楽しく身体を動かします。

**ストレッチポールピラティス** | 強度 ★  
ストレッチポールを使用することでご自身の身体の癖や左右のバランスの違いを体感いただけます。(定員18名)

**代謝アップヨガ** | 強度 ★★  
呼吸法で身体を温め、重だるさを取り除く、全身すっきりフローヨガです。

**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

●特別レッスンスケジュール  
パーソナル会員・ジム24会員様は1,100円にてご参加いただけます。