

アイレクスデュオ | 2025年 GW特別タイムレッスンスケジュール

	5月2日(金)	5月3日(土)	5月4日(日)	5月5日(月)	5月6日(火)	5月7日(水)	5/8
10:00							
11:00	女性専用 10:30~11:30 ウエストシェイプヨガ	10:30~11:30 デトックスフローヨガ	10:30~11:30 全身疲労回復ヨガ	10:30~11:30 ILEXリフレッシュヨガ	10:30~11:30 ハーフボール コンディショニング	女性専用 10:30~11:30 簡単ピラティスロング	
12:00							
13:00	12:00~13:00 溶岩リラクスタイム	12:00~13:00 溶岩リラクスタイム	12:00~13:00 溶岩リラクスタイム	12:00~13:00 溶岩リラクスタイム	12:00~13:00 溶岩リラクスタイム	12:00~13:00 溶岩リラクスタイム	
14:00	13:30~14:30 メンテナンスヨガ ロング	女性専用 13:30~14:30 ILEXリフレッシュヨガ	13:30~14:15 メンテナンスヨガ	13:30~14:15 メンテナンスヨガ	13:45~14:45 簡単ピラティスロング	女性専用 13:30~14:30 くびれヨガ	
15:00		14:45~15:45 簡単ピラティスロング	15:00~16:00 溶岩リラクスタイム	15:00~16:00 溶岩リラクスタイム	15:00~16:00 溶岩リラクスタイム		
16:00							
17:00							
18:00							
19:00	18:15~19:00 溶岩リラクスタイム					18:30~19:30 簡単ピラティスロング	
20:00	19:15~20:15 かんたん月礼拝						
21:00	20:30~21:30 メンテナンスヨガ ロング					20:15~21:00 メンテナンスヨガ	
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/ロング | 強度 ★

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

簡単ピラティス/ロング | 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改善をサポートしていきます。

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。

デトックスフローヨガ | 強度 ★★

流れるようにポーズからポーズへ繋ぎ動いていき、気持ちの良くデトックスができます。

かんたん月礼拝 | 強度 ★★

月礼拝とは月の満ち欠けを表すようなポーズが連続するフローヨガです。1日の終わりに行うことでストレス、疲労、緊張状態から心と身体を開放し、リラックス状態へと導きます。

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。

ハーフボールコンディショニング | 強度 ★

ストレッチボールの揺れる感覚が苦手な方でも気持ちよく身体をメンテナンスできるレッスンです。

全身の疲労回復ヨガ | 強度 ★

心地よい強度のヨガレッスンで日頃の疲れを心も身体もリフレッシュさせるヨガレッスンです。

くびれヨガ | 強度 ★★

美しくくびれラインをメイクすることを目標に筋肉を緩め整えていきます。

溶岩リラクスタイム

溶岩スタジオでゆったり瞑想できます。溶岩の上でリラッ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。