

アイレクスデュオ | 2025年 お盆特別レッスントイムスケジュール

	8月11日(月・祝)	8月12日(火)	8月13日(水)	8/14	8月15日(金)	8月16日(土)	8月17日(日)
10:00							
10:15~11:15	骨盤調整 肩こり改善ヨガ	10:30~11:15 マーシャルフローヨガ	女性専用 10:15~10:45 バースタイルピラティス		10:15~11:15 リフレッシュヨガ	10:15~11:00 バースタイルピラティス (チャレンジ)	10:15~11:15 自律神経整えヨガ
11:00							
11:30~12:15	11:30~12:15 簡単ピラティス (猫背改善)	11:30~12:15 ハーフボール コンディショニング	11:00~12:00 フロアピラティス (下半身スッキリ)		女性専用 11:30~12:15 簡単ピラティス (ウェスト集中)	11:30~12:15 メンテナンスヨガ	女性専用 11:30~12:00 バースタイルピラティス
12:00							
12:30~13:15	12:30~13:15 溶岩リラックスタイム	12:30~13:15 溶岩リラックスタイム	12:15~12:45 筋膜リリースストレッチ		12:30~13:15 溶岩リラックスタイム	12:30~13:15 溶岩リラックスタイム	12:30~13:15 溶岩リラックスタイム
13:00							
13:45~14:15	女性専用 13:45~14:15 バースタイルピラティス(ヒップ)	13:45~14:45 フロアピラティス (全身スッキリ)	女性専用 13:15~14:15 ベーシックフローヨガ		13:30~14:30 身体改善ヨガ	13:30~14:15 簡単ピラティス	13:30~14:00 筋膜リリースストレッチ
14:00							
15:00							
16:00	<h2>バースタイルピラティス</h2>  <p>癖になってしまった姿勢を修正していきます。 呼吸に意識をむけ、専用のバーを使用しながら心も体もリセットします。 いつまでも美しくあり続けたい女性にオススメです。</p>						
17:00						<h2>溶岩リラックスタイム</h2> <p>溶岩スタジオでゆったり瞑想ができます。 溶岩の上でリラックスしてお過ごしください。 ※ご予約は不要です。 ※開催時間中の入退由は自由です。 ※詳細はスタジオ前に設置してあるご利用方法をご確認ください。</p>	
18:00							
18:15~19:00		18:15~19:00 溶岩リラックスタイム					
19:00			19:00~20:00 フロアピラティス (全身引き締め)		19:00~20:00 メンテナンスヨガ ロング		
20:00		19:30~20:30 身体改善ヨガ					
20:45~21:30		20:45~21:30 パワーフローヨガ	21:00~21:45 簡単ピラティス (反り腰改善)		女性専用 21:00~21:30 バースタイルピラティス(ヒップ)		
21:00							
22:00							

プログラム紹介

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改善をサポートしていきます。特別スケジュールではウェスト・猫背改善・反り腰改善をテーマとしたレッスンがございます！

フロアピラティス

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改善をサポートしていきます。簡単ピラティスよりも種目数や強度がやや高く設定されています。特別スケジュールでは全身スッキリ、引き締め、下半身スッキリがテーマのレッスンがございます！

バースタイルピラティス

強度 ★★★

これから本気で変わりたいそんなあなたの為に作られたプログラムです。自分史上最高の輝きを放つスタイルを手に入れましょう！グループセッションスタイルをサポートもばっちり。(定員10名)
特別スケジュールではヒップにフォーカスしたプログラムといつもよりも15分長いチャレンジクラスがございます！

筋膜リリースストレッチ

強度 ★

ストレッチボールを使って背骨や肩甲骨を正しい位置に導きます。ボールに載るだけなので体が硬い人でも安心。(定員18)

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。(定員12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た体のこばりを取り除きます。心身のリラクセスに最適です。(定員18名)

マーシャルフローヨガ

強度 ★★

音楽に合わせて格闘技の動きを流れるように行うヨガレッスン。しなやかに力強さを融合させ、心身ともにメリハリのある日々！

身体改善ヨガ

強度 ★

様々な種類のストレッチで、関節のつまりと歪みを解きほぐし、動作の不快感を改善。身体のメンテナンス方法を習得できる！

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。

自律神経整えヨガ

強度 ★

自律神経の調整を目的としたヨガレッスン。

骨盤調整肩こり改善ヨガ

強度 ★

骨盤周辺へのアプローチを行い肩甲骨の動きの制限を取り除き見た目も機能も改善させるレッスンです。

ベーシックフローヨガ

強度 ★★

シンプルなポーズを呼吸にあわせて流れるように連続して行うヨガです。

パワーフローヨガ

強度 ★★★

立位のポーズなど強度が高いポーズを流れるように連続して行うヨガです。

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。
- パーソナル会員・ジム24会員様は1,500円(税込1,650円)にてプログラムにご参加いただけます。(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