

アイレクスデュオ | 2025年 8月レッスンスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
10:00							
11:00	10:15~11:15 ILEXリフレッシュヨガ	女性専用 10:30~11:30 ILEXリラックスヨガ	NEW 女性専用 10:15~10:45 バースタイルピラティス		10:15~11:15 はじめての リフレッシュヨガ	10:15~11:15 ILEX ビューティー パワーヨガ	10:15~11:15 ILEXリフレッシュヨガ
12:00	11:30~12:15 簡単ピラティス	11:45~12:15 筋膜リリースストレッチ	11:00~12:00 フロアピラティス	女性専用 11:30~12:15 簡単ピラティス	11:30~12:15 メンテナンスヨガ	NEW 女性専用 11:30~12:00 バースタイルピラティス	
13:00	12:45~13:30 メンテナンスヨガ	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
14:00	NEW 女性専用 13:45~14:15 バースタイルピラティス	13:45~14:45 フロアピラティス	女性専用 13:15~14:15 ILEXリフレッシュヨガ		13:30~14:30 ILEXリラックスヨガ	女性専用 13:30~14:30 ILEXリフレッシュヨガ	13:30~14:15 簡単ピラティス
15:00						14:45~15:30 簡単ピラティス	14:45~15:15 筋膜リリースストレッチ
16:00	バースタイルピラティス  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。						
17:00							
18:00							
19:00	18:30~19:30 ILEXリラックスヨガ	18:15~19:00 溶岩リラックスタイム					
20:00	NEW 女性専用 19:45~20:15 バースタイルピラティス	19:30~20:30 ILEXリラックスヨガ	19:00~20:00 フロアピラティス		19:00~20:00 はじめての リフレッシュヨガ		
21:00	20:45~21:30 メンテナンスヨガ	20:45~21:30 はじめてのパワーヨガ	20:15~20:45 筋膜リリースストレッチ		NEW 女性専用 20:15~20:45 バースタイルピラティス		
22:00			21:00~21:45 簡単ピラティス		21:00~21:45 メンテナンスヨガ		

プログラム紹介 / 定員 22名

姿勢改善やスタイルを効果的に向上させたい方へオススメ
ピラティスの胸式呼吸は交感神経を優位にし脳や筋肉を活性化させ運動効果を高めます。

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。

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おります。

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でサポートもばっちり。(定員10名)

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。ボールに載るだけでなく身体が硬い人でも安心。

気持ちや疲れをリフレッシュしながら整えたい方へオススメ

ヨガの腹式呼吸は副交感神経を優位にし気持ちを落ち着かせ心と身体を整えます。

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)

ILEXリラックスヨガ | 強度 ★

呼吸を意識しながら、心身のリラックスを目的としたヨガ。どんな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オススメです。

溶岩リラックスタイム

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。
※開催時間中に入退室は自由です。
※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。

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。
- 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。